



青い宙から

令和7年2月号 (第124号)

デイサービス青い宙便り
令和7年2月1日発行
発行者 (株)ベース デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



冬本番となる2月になりました。
もう少しの辛抱で春の温かさも訪れますね。
コロナウイルスやインフルエンザも流行る時期です。
手洗いうがいをしっかりと健康に気を付けて過ごしましょう。



要注意

2025年春の花粉飛散量は、西日本や北陸、関東北部で2024年を大きく上回る予想でほとんどの地域で平年と比べても多くなる見込みです。
中でも西日本では、**平年比で200%を超える地域もあり**
過去10年で最多に匹敵する大量飛散になるとみえています。

● 日常生活でできる、予防改善の為のひと工夫

花粉症に良い栄養素

① ビタミンC

アレルギー反応を引き起こすヒスタミン分泌を抑制してくれます。また、抗酸化作用も期待できます。



ビタミンCは熱に弱い
ため電子レンジでの調理がお勧め!

② ビタミンB群

粘膜の保護効果がある為、花粉症で傷んだ目の修復に効果あります。



疲労回復の効果もあるので疲れた体にも...

③ ビタミンD

免疫力を高めるとされているビタミンDは日光を浴びることで生成されます。太陽の光を浴びましょう。



きのこや魚に多く含まれています。

脂質と一緒に摂ると吸収率UP!
ただし脂質の摂り過ぎにご注意を△

こんな日は要注意!

- 晴れた日
- 空気が乾いている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った次の日



こんな日は花粉が飛びやすいです。
出かける時は、帽子、眼鏡、マスクでガード!
ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいのでオススメです。体についた花粉は家に入る前に払い落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。



お誕生日会



お手玉投げ



お正月イベント



バレンタインって何??

日本のバレンタインは、女性から男性にチョコレートを送り、愛の告白をする日として知られています。

前述のとおり、この「女性から男性へチョコレートを贈る」というバレンタインの風習は日本独自の文化。

日本ではチョコレートの年間消費量の約20%が2月14日に消費されるとも言われています。



材料3つで簡単チョコレート レシピ・作り方

材料(12個分)

ガナッシュ

ミルクチョコレート 200g
生クリーム 100ml
ココアパウダー(仕上げ) 20g

- 1.耐熱ボウルにミルクチョコレートを割り入れます。
- 2.鍋に生クリームを入れ弱火で沸騰直前まで温めて1に入れヘラでミルクチョコレートが溶けてクリーム状になるまで混ぜ合わせます。ラップをして冷蔵庫で30分冷やします。
- 3.2をスプーンですくい、一口に丸めてパットに並べます。
- 4.ココアパウダーをまんべんなくまぶし器に盛りつけて完成です。



2月のイベント

2月3日(月)
豆まき



2月11日(火)
お誕生日会



2月17日(月)
~20日(木)
作ろう会



デイサービス青い宙 概要

サービス提供時間	8:30 ~ 16:40 / 9:30~15:45
休業日	日曜・年末年始(12月30日~1月3日)
電話番号	086-277-4447



青い宙ってどんな所?
私に合うかしら?
職員はどんな人たち?

1日見学、大歓迎♪
お食事&コーヒー・おやつ付 500円