

## あすか苑便り

第25

号



色も鮮やかな手作り寒天ゼリーです。



発行元

地域と共に歩む福祉サービス

あすか苑 デイサービスセンター

長野県 上田市 前山397番地8

☎ 0268 (39) 2943

## “季節の変わり目です。体調管理にご注意下さい！”

9月に入り、朝晩が少し涼しく（時に寒く）感じられるようになってまいりました。しかし、日中は気温が30℃を超える時もあり、寒暖の差の著しい事から、体調管理により一層気遣う必要があります。食欲も落ちてしまいやすく、栄養ある食事摂取ができなくなると、病気にもなりやすいですね。先月号でも申し上げましたが、残暑厳しい秋、まだ熱中症の心配もありますので、引き続き以下の事項にご留意いただき、どうぞお健やかに過ごして下さい。

1. 水分・塩分等の適度な摂取
2. 室温26～28℃に調節
3. しっかり食事摂取
4. 外出対策（日傘、帽子、扇子の携帯）
5. 室温調節して十分な睡眠を取る

活動状況  
報告

ひたすらこねる！

手作りピザ

9月に入り、稲も**黄金色**に色づき、少しずつ秋らしさを感じるようになりました。「食欲の秋」ではありませんが、「あすか苑の食」と

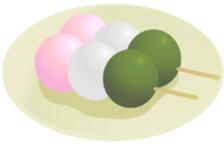
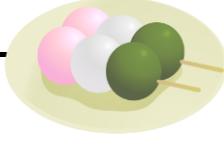
ひたすら焼き  
ます！苑の爽やか手作り  
メニュー！かぼちゃの寒天ゼリーです。  
かぼちゃと寒天が合います！色あざやかなそうめんです。  
食欲沸きますねえ…

美味しいピザの完成です！やったー！



# 月間予定表

2019年 9月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
		夏のお花鑑賞外出週間第2弾 (別所・野倉さるすべりの花鑑賞) (9/4~9/6 9/9)		
9	10	11	12	13
別所・野倉さるすべりの花鑑賞	秋のお楽しみ会		秋のお楽しみ会	
16	17	18	19	20
手作りお団子茶話会				
23	24	25	26	27
“秋の情景 (紅葉、りんどう、すすき等) 飾り” 作り週間 (9/23~9/27)				
				手作りお団子茶話会
30				
お楽しみ外出喫茶				

- 1) **夏のお花鑑賞外出週間第2弾** (別所・野倉さるすべりの花鑑賞 9/4~9/6 9/9)  
この時期、鮮やかな紅色のさるすべりの花が咲いています。一緒に楽しみましょう!
  - 2) **秋のお楽しみ会** (9/10、9/12を予定)  
屋台風の出店やゲーム等の催しが目白押しの、みんなでわいわいと楽しむ集いです。もしかすると、すてきな賞品が出るかもしれませんよ。
  - 3) **手作りお団子茶話会** (9/16、9/27を予定)  
皆さんと一緒にお団子を作って、お茶会を楽しみたいと思います。
  - 4) **お楽しみ外出喫茶** (9/30を予定)  
さあ~て、どこのおしゃれな喫茶店に出かけましょうか…お楽しみになさってください。
- ※ 状況によって、日程変更等もございますので、ご了承下さい。