

# あすか苑便り

## 第28号



信濃国分寺の、目にも鮮やかな紅葉です。



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

### “インフルエンザの感染予防にご留意下さい。”

11月に入り、インフルエンザの感染報告が顕著になっているようです。長野県のホームページを見てみますと、県下でインフルエンザの感染報告は2週間前と比較して3倍になっているとの事です。流行期に入ったと言っても過言では無いでしょう。ご自分はもちろんですが、同居されておられるご家族様も、感染予防を意識する必要があります。やはり以下の予防対策を心掛け、必要であれば予防接種もご検討下さい。

1. うがい・手洗いの励行
2. 適切な湿度（50～60%）調節
3. 人混みの外出を避ける

## 活動状況 報告

先月号に続き、『食欲の秋』特集！  
今月号では、あすか苑の  
“新蕎麦と紅葉 お楽しみ会”  
をご紹介します。

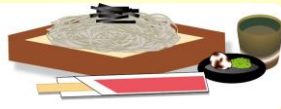


美味いねえ～！



あったかい新蕎麦…温かなくてもこしがあって美味しいです。

これはこしがある…



「前山寺」の紅葉、見事です。



「塩田の館」の皿蕎麦です。  
美味しかった…ごちそうさまでした。



# 2019年12月の主な行事予定

## 1 家庭の味「野沢菜漬け」「白菜漬け」

懐かしいご家庭の味「野沢菜漬け」「白菜漬け」  
を皆さんと共に漬けてご賞味いたしましょう！



写真は、「野沢菜漬け」のご様子です

## 2 手作り料理を楽しみます。

“食欲の秋 第2弾”です。心も温まる  
おでん作りやほうとう作りを楽しみます。



写真は、「すいとん作り」を楽しまれておられるご様子です。

## 3 柚子湯をお楽しみ下さい。

寒くなってまいりました。柚子のさわやかな香と共に、ご入浴をお楽しみ下さい。



## ※ その他にも、以下の事を予定しています。

運動の秋「輪投げ・的当て」ゲームも行ないます。

「温か〜い外出喫茶」「ケーキ作り」等も予定しており、お楽しみになさって下さい。



写真は、「輪投げゲーム」のご様子です。

※ 行催事の開催予定は、後日、ご利用者様にご通知申し上げます。

※ 状況によって、開催予定及び内容変更等もございますので、ご了承下さい。