

あすか苑便り

第102

号



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

“寒い冬”でも適度な運動で血行促進と筋力低下防止に励もう！

寒い冬には、身体を動かすのがおっくうになってしまい、布団をかぶって横になってばかりで時間を過ごしてしまう事も少なくないですね。横になってばかりの生活を送りますと、血行が悪くなり、筋力も低下し、結果的に全身的に健康状態が悪化していく廃用症候群（寝たきり症候群）にならないとも限りません。当苑でも、室内健康運動の実施とご利用者様のご参加促しに努めております。寒い冬の間も、

1. 横になった状態でもいいので、手足の曲げ伸ばしをする
2. 水分を摂って脱水症状の防止に備える

以上を心掛けてまいりましょう！

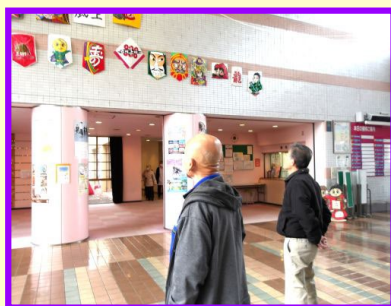
活動状況
報告

指が震える
〜っ！



この一筆に
集中だ！

寒気が流れ込み、寒さが一層厳しくなりましたね！しかしながら、当苑では先月に引き続き、“社会参加”の継続を意識し、外出企画を催しています。“創造館”の大凧展示見学に出かけてまいりました。また、絵手紙制作も行なっています。その情景写真をどうぞ、ご覧下さい！



創造館の大凧展示、大きくて色鮮やかで見事なものでした。絵手紙制作、全員、真剣そのものです！

2026年2月の主な行事予定

1 絵手紙制作、2月も続けてまいります！

3/14（土）～3/22（日）の期間、毎年創造館では、恒例の絵手紙展示が行なわれています。今年は、当苑ご利用者様も作品を出品いたしたく思い、鋭意制作中です。どうぞ、ご期待下さい！



写真は、昨年の創造館での絵手紙展示鑑賞の様子写真です。

2 色彩豊かな季節感あふれる

“お食事作りパート3” !!!

季節感あふれる “色彩豊かなお料理”

は、まだまだございます。

来月号では、引き続き “お食事作り”

の様子をご紹介いたします。



写真は、冬至料理の一環として作ったカボチャほうとうと焼おにぎりの写真です。アツアツで、美味しかった！

※ 機能訓練や体操、軽スポーツを行なっています。

当苑の看護師が機能訓練指導員として、ご利用者様お一人お一人の心身機能の状態を踏まえて、適切な機能訓練を室内にて行なっております。また、ゲーム感覚で楽しくやれるよう、軽スポーツもいたしております。

さあ、*Never give up!*



写真は、下肢機能訓練の様子写真です。さあ、後5秒頑張ってください！

※ 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。