

あすか苑便り

第108

号



地域と共に歩む福祉サービス

発行元

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

“熱中症”にご注意下さい！”

7月下旬から、気温30℃を超える天気が続くようになりました。梅雨が明け、これから夏本番になりますね。（上田市も、35℃近い気温が連日続いています。）

心配な事は、30℃を超える気温の上昇に伴う熱中症です。毎年、この時期、熱中症によって救急搬送される方が少なくありません。特に、「外出しないから安心だ。」と思われ、水分補給や冷暖房機を用いず室温・湿度調節をされず、室内熱中症に罹ってしまう場合がよく見られています。

是非、次の点に留意して、この夏をお過ごし下さい。

1. 適度な水分補給 2. 適切な室温（25℃～26℃）湿度（50～60%）調節

活動状況
報告

先月号でご案内しましたとおり、花巡りドライブ第3弾は、前山のアジサイ小道鑑賞ドライブを楽しんでまいりました。
その情景写真をどうぞ、ご覧下さい！

オレ、人間
できてる！



爽やかな青色のアジサイ…
私もステキでしょ？



真っ青なアジサイ、爽やかな夏の“風物詩”ですね！私たちも爽やかです！

2026年8月の主な行事予定

1 外出企画をみんなで楽しみます！

先月は、前山のアジサイ小道散策を楽しみました。

今月は、蓮池やサルスベリ見物、創造館展示物の

見学を楽しみたいと思います。

お楽しみに！！



左の写真は、8月にお出かけした時の
蓮池見物ドライブの情景写真です。
大輪の蓮の花がステキでした。

2 季節感あふれるお料理作りや、芸術作品作りを楽しみます。

夏らしく清涼感溢れるお料理作りや、芸術作

品作りにチャレンジいたします。

季節感って、大事ですね！



写真は、昨年の夏に作った手作り押し寿司作りの
様子写真です。清涼感ありますね～！

※ 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、*Lets, do your best in training!*



※ 夏季休業期間 2026年8月13日（木）～2026年8月16日（日）

※ ご迷惑をお掛けいたします。2026年8月17日（月）にまた、お待ち申し上げます。