

あすか苑便り

第110

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

“インフルエンザが猛威を振るっています。ご注意ください！”

全国的に早くもインフルエンザの流行期に入り、残念ながら9月下旬に入って、前週の約5倍の患者数が上田圏域では確認されています。（2026年9月21日～9月27日の週について）

学生さんの間で、学校間を通じて蔓延し、更には学生さんを介して家族間に広がるのみならず、会社等の職場でも感染が流行しているようです。

皆さん、ワクチンの接種により、罹患しにくくする事や軽症に留めるよう努める事もできますので、ワクチン接種をご検討されるとよろしいかもしれません。また、以下の事にも努めましょう！

1. こまめな手洗い・うがい 2. よく休み、栄養摂取に努める 3. 不要不急の外出を控える

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5弾は、丸子の
彼岸花見物ドライブを楽しみ
ました。

その情景写真をどうぞ、ご覧下さい！



出来立
て
手作り
ピザ！



私、写真写り
いいでしょ？

いい男に写って
いるかな…？



真っ赤な彼岸花が目にも鮮やかに生えていました。来年も見物に参りたいと思います！

2026年10月の主な行事予定

1 恒例 “秋の室内運動会” 開催！

“食欲の秋”，“読書の秋”，“芸術の秋” …

秋はいろいろあれどですが、身体を動かす

“運動の秋” を忘れてはいけませんね。

当苑恒例の “秋の室内運動会” を開催し、

みんなで楽しみにたいと思います。



写真は、昨年の秋の室内運動会のご様子写真です。
それ〜っ、綱を力強く引っぱれ〜！

2 色彩豊かな季節感あふれる “お食事作り” を行ないます。

色彩豊かな季節感を味わうのは、お食事につ

いても大切です。秋は、“食欲の秋” と申

します。“秋の味覚” と言える食材を用いて、

ご利用者様と共に、“手料理” を楽しみます。



写真は、昨年の秋に作ったもつ煮込み定食です。あすか苑ファームで収穫した炭焼き芋も添えました。

※ 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、*Lets, do your best in training!*



上の写真は、下腹部機能訓練のご様子写真です。

※ 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。