2026年11月1日発行

あすか苑便り 第111号


あすか苑の、珍妙な形のサツマイモです。

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

“急激な寒さ！室内でも温度差にご注意下さい！”

１１月下旬頃から、朝晩について急激に寒くなってまいりました。特に、朝晩は極端に寒く、日中は比較的暖かいという、寒暖差が著しくなって来ています。寒暖差が著しいと、身体の温度を一定に保つ“ 恒常性 ”機能がめまぐるしく活動し、それを司る自律神経が乱れて、疲労や体調不良につながっていきます。そして、前述のような体調不良時に、お風呂から上がって急激に室温の寒いところに向かうと、自律神経が恒常性機能を無理に働かせようとして、心臓や血管に負担をかけ、心筋梗塞や脳血管障害（脳出血等）に至らないとも限りません。

適切に暖房を用いる等して、室内でも温度差があまり無いよう、どうぞご注意下さい。



活動状況報告

先月号でご案内しましたとおり、
恒例の“ 秋の室内運動会 ”を
開催いたしました。
その情景写真をどうぞ、ご覧下さい！











玉入れ、大玉送り、ペットボトルのキャップ回し競争等、結構、汗かきました！

2026年11月の主な行事予定

1　恒例の“紅葉巡り”に出かけます！

10月下旬から、朝晩の気温が下がり、山々の紅葉も進み始めました。

前山を中心とした美しい紅葉が、目にも色鮮やかです。恒例の“紅葉巡り”に出かけたいと思います。



写真は、昨年の紅葉巡りドライブのご様子写真です。

2　色彩豊かな季節感あふれる“お食事作り”を行ないます。

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”のご様子をご紹介いたします。





写真は、栗ご飯御膳を作った時のお写真です。
秋の味覚を堪能いたしました！

※　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。

さぁ、*Let,s try sports !!!*



上の写真は、上肢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。