

あすか苑便り

第40

号



山王山公園の紅葉、鮮やかで素敵ですね…



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

“住み慣れた地域社会で生活し続ける為に…No3”

先月号では、「小さな手助けを実際に行なって差し上げる」事の大切さについて、記述させていただきました。今月号では、「実際にどんな事を具体的に行えるだろうか?」という事について、お話ししたいと思います。

コロナ禍で“会う”事の難しさがよく言われていますが、実際に会わずとも気遣いを示す手段の一つとして、“電話”や“手紙”があると思います。気遣いのお電話や心のこもったメッセージレターは、きっと心の活力の源になる事でしょう。コロナ禍とは言え、できる範疇での手助けにより、高齢者の皆様が地域社会で生活し続けていけるよう、支え合ってまいりましょう!

活動状況
報告

寒気が強くなり、上田でも先日、“初雪”がありましたね。まだまだ室内活動中心ですが、“秋のあすか苑の活動状況No3”について、ご紹介いたします。

秋の風情を

“手料理”で楽しむ…

ロールキャベツは
巻き具合が肝心!リンゴを
載せて…秋の“別所・野倉”
紅葉ドライブ

紅葉と言うと、「赤色」をよく思い浮かべますが、「黄色」の紅葉も絵になりますね。

“心も体温まる” ロールキャベツの手作りスープや季節のリンゴのパンケーキ、一口如何ですか?

2020年12月の主な行事予定

インフルエンザにもご注意を！No3

空気の乾燥が始まり、コロナウィルスの他、インフルエンザにもご注意いただき、不要不急の外出についてはお控え下さいませ。

1 “体を使ったゲーム” を楽しもう！

コロナ禍で外出そのものは難しいですが、室内でも楽しめる“体を使ったゲーム”を楽しみたいと思います。



写真は、バランス感覚を養うボール積み上げゲームのご様子のお写真です。

2 “あったか〜い” お料理如何ですか。

11月には、写真のように“新蕎麦”メニューを苑において楽しみました。



寒さ厳しくなる中、『心も体も温かい』

“あったか〜い” お料理作りを企画しております。



※ 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。



写真は、お天気の良い日に当苑の庭園で行なわれた「マレットゴルフ」のご様子です。

さあ、*Lets, enjyo exercise!*

※ 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。