

## あすか苑便り

第52

号



心も体も温まる“きし麺”を  
ご賞味あれ！



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

## “寒暖差”にご注意下さい！

11月に入ってから、朝晩と日中との寒暖差が著しくなって来ましたね。そんな日は、“ネ〜コもコタツで丸くなる〜”という歌の事ではありませんが、コタツからなかなか出られない、なんて事もあるかもしれませんね。この寒暖差に注意する必要があります。温かい布団の中や、コタツから冷たい室内や外に出ると、急激な寒さに対し心臓の機能が対処しきれず、心不全等の病気を引き起こす場合があるからです。

是非、室内の適切な温度調節の為、エアコンによる暖房やストーブ、ファンヒーターを用いて、室内を温めるようにしましょう。もちろん、換気も忘れないようにしましょう。

活動状況  
報告

寒くなってまいりましたね。  
寒い中でも、あすか苑では**日常的な楽しみ事**を忘れません。  
“あすか苑の**日常のお楽しみ**”  
の様子をご覧ください！

注) 写真撮影の為、マスクを外していただいています。



まずは、サツマイモをアルミホイルにくるんで…

炭火にくべてまんべんなく焼いて…

焼けたら、さあ食べよう！

この芋、あま〜い！



恒例の秋の“炭焼きイモ”の日

秋の紅葉ドライブ



# 2021年12月の主な行事予定

## 1 室内ミニスポーツを行ないます！

寒さが一段と身に堪える時期となりましたね。

外出企画は一時お休みいたしますが、あすか苑ならではの室内ミニスポーツを順次行なっ

てまいります。ゲーム感覚で大いに楽しみたいと思います。



写真は、昨年の苑内庭園におけるマレットゴルフのご様子の写真です。晴れて暖かい日には、外にてもスポーツを楽しみます。

## 2 色彩豊かな季節感あふれる“お食事作り”を行ないます。

“寒い時には鍋が一番！”…という訳で

はありませんが、冬の寒い日に心も身体も温まるお食事作りに勤しもうと思います。



写真は、心も身体も温まる“すいとん”鍋作りに勤しまれておられるご様子の写真です。



## ※ 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、塩田病院様と連携し、ご利用者様お一人お一人に適切な機能訓練メニューを作成して、提供しています。

さあ、*Let's try exercise !!!*



写真は、下肢機能訓練のご様子です。

※ 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。

※ 冬季休業期間 令和3年12月31日（金）～令和4年1月3日（月）