

あすか苑便り

第90号



真剣勝負の将棋、次の一手は…?



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

“寒い冬”でも適度な運動で血行促進と筋力低下防止に励もう！

寒い冬には、身体を動かすのがおっくうになってしまい、布団をかぶって横になってばかりで時間を過ごしてしまう事も少なくないですね。横になってばかりの生活を送りますと、**血行が悪くなり、筋力も低下し**、結果的に全身的に健康状態が悪化していく**廃用症候群**（寝たきり症候群）にならないとも限りません。

寒い冬の間も、

1. 横になった状態でもいいので、手足の曲げ伸ばしをする
2. 水分を摂って脱水症状の防止に備える

以上を心掛けてまいりましょう！

活動状況報告

買物して…

おやき作って…



美味しい手作りおやきと豚汁定食の完成で～す！

1月に入り、寒さ厳しくなってきました。当苑では室内でもいろいろ楽しんで過ごしております。**“梅の壁画作り”** **“お食事作り”**等に励むご利用者様のほのぼのとした**情景写真**をどうぞご覧下さい。



梅の花のハンコをいっぱい押したら…

さあ、完成！！
見事な**“梅の木”**の壁画の完成です！！



緑色や黄色のちぎり紙をたくさん貼り付けて…



2025年2月の主な行事予定

1 ゲーム感覚の室内運動を行ないます！

寒さ厳しく、外で身体を動かすのは、なかなか難しい状況ですね。

あすか苑では、室内であってもゲーム感覚で身体を動かすよう、室内運動を行なってまいります。



写真は、昨年の室内マレットゴルフのご様子写真です。それ、ホールインワン！



2 白梅見物に出かけます！！

前山では、2月下旬くらいから、あちらこちらで“白梅”が咲き白く咲く様が、本当に可憐です。

白梅見物ドライブにお出かけします。



写真は、昨年の前山白梅見物の写真です。

※ 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、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, enjoy exercise!*



写真は、軽体操のご様子写真です。

※ 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。