

## あすか苑便り

第99

号



## 地域と共に歩む福祉サービス

発行元

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

## “インフルエンザの流行期”に入りました。ご注意ください！”

全国的に“インフルエンザの流行期”に入り、上田圏域については県内最多の患者数が生じているとの事です。これまで温暖であった気候が急激に寒さ厳しくなり、空気も乾燥しており、体調が気候変動に着いて行っていないような状況に至り、感染症罹患のリスクが高くなっているようです。

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大切ですが、是非、次の点に留意して、これからの時期をお過ごし下さい。

- ①手洗い・うがい・マスクの着用を励行する ②不要不急の外出を避ける  
③室内の定期的な換気に努める ④栄養ある食べ物を摂取する ⑤十分な睡眠を取る

活動状況  
報告

10月は、“運動の秋”とも申します。元気に体を動かしたいものですね！  
先月号でご案内いたしましたとおり、あすか苑恒例“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！



それっ、  
ひっぱれ～！

勝利の  
ポーズ！



狙い定めて…  
えいっ！！！！



大玉送りに、綱引きや玉入れ…結構、汗かきました！

# 2025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様子写真です。

## 2 色彩豊かな季節感あふれる “お食事作りパート2”！！！！

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”  
の様子をご紹介します。



写真は、すいとん作りの様子写真です。  
すいとん汁、温まりますね！

## ※ 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, try sports !!*



写真は、マレットゴルフの様子写真です。

※ 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。