

あすか苑便り

第86

号



苑の庭園になったホオズキ、鮮やかで



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

“日中と朝晩の寒暖の差にご注意下さい！”

9月下旬頃から、“日中、暖かく”、“朝晩、冷える”といった“寒暖の差”が著しくなって来たようです。丁度、夏場が終わりに近付き、涼しさの増す秋に入る季節の変わり目によく見られる気候ですね。こういう寒暖差の著しい折りに、私たちの身体に生じやすい現象が、“寒暖差疲労”と呼ばれる気象病です。体温調節を司る自律神経が過剰に働いてしまい、全体的倦怠感、頭痛、苛立ち、アレルギー症状が生じるものです。

寒暖差疲労については、いくつか対策があるようですので、ご紹介いたします。

- 1. 入浴と首回りを冷やさない
- 2. 軽い運動
- 3. ゆっくりと深呼吸

活動状況 報告

秋…それは“実りある”季節であり、様々な風情を楽しむ時期でもあります。毎年恒例の“秋に咲くひまわり見物”の他、苑で採れた“芋のつるの下処理”を楽しみました。ご覧下さい。



まあ、すごい量だ！

芋のつるの下処理



ひたすら皮をむく…



秋に咲く ひまわり見物



同じく
イエーイ！

イエーイ！



何も考えない…

ひまわりもみんなの笑顔も、全部ステキでした！また来年も出かけましょう！

2024年10月の主な行事予定

1 “秋のひまわり鑑賞” Part2!

独鈷山麓の傾斜地に咲く秋のひまわり、
10月に入ってからまだまだ楽しめそう
です。となれば…*Let,s Go* ですね!
9月から10月にかけての長丁場で、秋の
ひまわりとコスモス鑑賞に出かけます!



写真は、昨年の秋のひまわり鑑賞のご様子の写真です。

2 色彩豊かな季節感あふれる “お食事作りパート2” !!!

色彩豊かな季節感を味わうのは、お食事につ
いても大切です。秋は、“食欲の秋”とも申
します。“秋の味覚”と言える食材を用いて、
ご利用者様と共に、“手料理”を楽しみます。



写真は、刺身と天ぷら御膳の写真です。
食欲をそそりますね!

※ 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、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。



写真は、ゲーム感覚の下肢機能訓練のご様子の画像です。

さあ、*Lets, do your best in training!*

※ 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。