

あすか苑便り

第88

号



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

“**急激な寒さ**！室内でも**温度差**にご注意下さい！”

11月下旬頃から、朝晩について**急激に寒くなって**まいりました。特に、朝晩は**極端に寒く**、日中は比較的**暖かい**という、寒暖差が著しくなって来ています。寒暖差が著しいと、身体の温度を一定に保つ“**恒常性**”機能がめまぐるしく活動し、それを司る**自律神経**が乱れて、疲労や体調不良につながっていきます。そして、前述のような体調不良時に、お風呂から上がって**急激に室温の寒い**ところに向かうと、自律神経が恒常性機能を無理に働かせようとして、心臓や血管に負担をかけ、心筋梗塞や脳血管障害（脳出血等）に至らないとも限りません。

適切に**暖房**を用いる等して、室内でも**温度差**があまり無いよう、どうぞご注意下さい。

活動状況 報告

先月号の予告のとおり、**“紅葉巡り”**ドライブに出かけました。**色鮮やかな**塩田の**紅葉**の様子をご覧ください。



僕、いい男に写ったかな…?

いい男…?



写真映えるわね！



色鮮やかな**紅葉**、本当に美しく、大切な“**日本の風景**”ですね！

2024年12月の主な行事予定

1 創造館展示物鑑賞会に出かけます！

12月に入ると、創造館では毎年恒例の
伝統工芸品とも呼べる大靨等のすばらしい
作品が展示され、私たちの目を引いてくれ
ます。当苑も、創造館の豊かな展示物鑑賞
に出かけようと思います。



写真は、昨年の創造館での大靨展示鑑賞の様子写真です。

2 色彩豊かな季節感あふれる

“お食事作りパート4”！！！！

11月は、あすか苑恒例の“秋の炭焼きイモ”
“新蕎麦”の時季にちなんだ蕎麦定食作り
を行ないました。12月は一層寒くなります
ので、温かいお食事作りに励んでまいります！



写真は、新そばメニューの一つ、くすみ蕎麦の写真です。心も体も温まります！

※ 運営推進会議を行ないます。

毎年6月と12月には、ご利用者様・御家族様、
地域住民代表者様等をお呼びして、運営推進会議
を行ないます。（12月14日（土）開催）
この会議は、最近の介護保険制度について当苑の
運営方針の説明と出席者のご意見を頂戴し、当苑
の運営に反映させる為のものです。
ご出席をお待ちしております。



写真は、会議のイメージを表わすイラストです。

※ 冬季休業期間 令和7年1月1日（水）～令和7年1月5日（土）