



2025年7月発行 夏号 Vo. 26

医療法人あすか  
あすかデイケアセンター  
広報誌

# 飛鳥～はばたけ～

〒698-0003

島根県益田市乙吉町口33番地あすかクリニック2階

TEL: (0856) 23-3331

**からだを動かすことがたいせつです！**

## ■【元気の秘訣！】

～運動で毎日をもっと楽しく～

毎日の生活を元気に過ごすために、大切なことのひとつが「運動」です。

運動といっても、激しい運動ではありません。

イスに座ったままできる体操や、手を動かすだけの簡単な運動でも十分効果があります！

◎運動を続けると、こんないいことがあります。

1. 体力がついて転びにくくなる

2. 血流がよくなって、脳も元気に！

3. 気分がリフレッシュして、毎日がもっと楽しくなる

あすかデイケアセンターでは、みんなで楽しくできる運動や体操を取り入れています。

「運動はちょっと苦手…」という方も、無理なく自分のペースで参加できますので、ぜひ気軽に楽しんでくださいね！  
これからも、みなさんの健康づくりを全力でサポートしていきます。



2025年7月

医療法人あすか

理事長 井上貴雄

# レクリエーションの紹介



某テレビ番組の影響？を受けて、手作りでの投扇興をおこないました。初めてされたという方がほとんどでした。ゲームのルールは難しくはないのですが、扇を投げてからの扇と蝶(コマ)の着地点での状態でそれぞれに名称があり、慣れないうちはそれを瞬時に判断するのが割と苦労すると思います。ちなみに左上の写真の場合は「花散る里」で+3点となります。



これは何点？

「宿り木」につき、8点となります





## 今月のSMILE



# お盆休みのお知らせ

**8月13日(水)～8月16日(土)**

休業中の緊急連絡先は下記の通りです。

090-7778-4421（対応：中村）

**対応時間は9:00～17:00と  
させていただきます。  
ご迷惑をおかけいたしますが  
よろしくお願いいたします。**

## 編集後記

年々気温が高くなつていますが、お米の価格といえ、この頃です。こまめな編集後記を作成して、思う今日この頃です。と編集後記を6月。成して、いる現在の投入で、値段が備蓄米の投入で、値段が落ち着くまでは、値上りがされたいことが、値上りがかりでないことを願う。ばかりです。超える各地で30度を。7月、8月の真夏。9月も残暑が厳しいか。もしエアコン、扇風機など文明の力を活用し、適度な水分補給と栄養を取り、体調を整えて、実りの秋に向けて元気に過ごしたいです。

『飛鳥～はばたけ～』夏号Vol.26 令和7年7月発刊  
発行責任者：井上貴雄 編集・作成：中村/三浦 次号は冬頃を予定しております。

# 食事のバランスとれてますか？

暑い夏の乗り越えるため、健康な体をつくるには栄養が大切です

野菜料理を1食に1皿以上

毎食 生なら・・・両手で1杯  
火を通したら・・・片手で1杯  
が理想です。

魚介類、肉、卵、大豆製品の中  
から1品



ご飯、パン、麺類の中から1品

具を増やすと野菜を沢山摂れます。

☆野菜の1日摂取目標は350 g 以上です

☆高齢の方こそ、たんぱく質をしっかりとって、低栄養を予防しましょう。

☆水分も意識して取るようにしましょう。

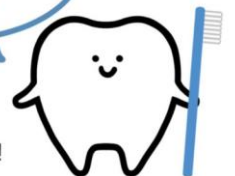
☆糖尿病、高血圧、腎臓病等で食事制限がある方、治療中の方は、その指導内容に従ってください。

## 歯ブラシ 交換のご案内



毎月8日は  
歯ブラシ交換  
DAY

新しい歯ブラシで  
歯をキレイに清潔に！



みなさんはどのくらいで歯ブラシの交換をされていますか？

歯ブラシの交換の目安はおよそ**1ヶ月**が推奨されています。

ちなみに8月24日はハブラシの日だそうです。

ぜひ、ご持参頂いている歯ブラシも、ご確認して頂き新しいものに交換をしましょう。なお、ご持参頂く歯ブラシセットにはご記名をお願いいたします。



おしらせ☆☆

# 医療法人 あすか

ホームページをリニューアルいたしました。



“医療法人 あすか”で検索、もしくは左のQRコードを読み取って頂くとご覧頂けます。  
あすか新聞なども掲載していきますので  
ぜひご覧ください♪



あすかクリニック・あすかデイケアセンターだけでなく、あすか福祉センター中ノ島の情報もご覧いただけます。



益田市内のイベントで  
あすかデイケアセンターの  
紹介をしました♪



パンフレットや広報などによる施設紹介、その他にもご利用者様が作業活動で作ってくださった雑巾やギアフロスなどに「丁寧に作られていますね。」などのお言葉を頂き、持ち帰られるお客様もいらっしゃいました。  
今後もイベントに参加をしていきたいと思ひます。  
皆様もぜひお立ち寄りください。

