

《11月の取り組み》

- クリスマスツリー作り**・・・紙粘土を円錐の型に詰めて、もみの木を作り、レースを巻いて、フェルトで作ったブーツなどの飾りをボンドで付けて出来上がり！とっても可愛いツリーが出来ました。
- ホッケーゲーム**・・・ホッケースティックを持ち、ゴールを目掛けて、ボールを打ち合い、多く得点したチームの勝ちです。今回もビシッ、バシと熱戦が繰り広げられました。
- おやつ作り**・・・たこ焼き器で鈴カステラを作りました。材料を混ぜたり、それぞれにお好きなソースやカスタードクリームなどを選んでトッピング。自分で作ったスイーツは、とっても美味し〜い！！笑顔で幸せいっぱいになりました！
- 輪送りゲーム**・・・大中小の輪を片足で隣りへ送り、早くゴールしたチームの勝利！だんだん小さくなっていく輪を落とさない様に、皆さん四苦八苦。素晴らしいチームプレーが見られました。

《12月の取り組み》

第一週 風船飛んだゲーム

2列に向かい合い、向かい合った人とタオルを持ち、フワフワの風船を乗せてどんどん送っていくゲームです。上手に送れるでしょうか！？

第二週 フリースローバスケット

バスケットのゴール目掛けてシュート！いくつゴールに入るかな！？

第三週 クリスマス会(16日~22日)

ユトリアムにサンタクロースやトナカイ登場！クリスマスケーキにクリスマスプレゼント、職員による出し物などお楽しみいっぱい！今年はどうなクリスマス会になるのでしょうか！？

第四週 クリスマスビンゴ大会(24日、25日)、忘年会(26日~28日)

豪華賞品!？やカラオケ大会に手作りおつまみなど、こちらもお楽しみ〜！

ナース通信

《冬場の浴室やトイレで起こりやすいヒートショックって知っていますか？》
【ヒートショックとは？】

温度の急激な変化によって、血圧や脈拍が大きく変動することです。失神や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こしたりします。

* 冬場の入浴時などに多く見られ、65歳以上の方に多いのが特徴です。

《予防の為に》

- ・血圧が高い時や体調がすぐれない時は、入浴を控えましょう。
(食事・飲食・服薬直後の入浴は危険です)
- ・脱衣場は暖房器具などを置いたり、事前に浴槽のふたを開け、浴室の壁にシャワーを掛けるなどして、浴室を暖かくしておきましょう。
- ・入浴前後にコップ1杯程度の水分補給をしましょう。
- ・一番風呂は脱衣場と浴室の温度差が最も激しい為、避けましょう。
- ・湯を掛けたり、湯に浸かる場合、手足など体の末端部分から、ゆっくり温めていきましょう。
- ・長湯はせず、ゆっくり立ち上がった後から、浴槽を出しましょう。
- ・浴室内で濡れた体を拭いて、脱衣場に出しましょう。

栄養科

12月の行事食とおやつ

《行事食》

11/30日(月) 揚げ寿司

12/16日(水) ご当地メニュー「大分県」

御祝いの席で飼っていた鶏をつぶして作られていた、ご馳走の「とりめし」や「がめ煮」うどん入りの「けんちゃん汁」です。

《特別おやつ》

16日(水)~22日(火) クリスマス会 ☆おやつには可愛いクリスマスケーキプレート。

24日(木)~25日(金) クリスマスメニュー 何が出るか、お楽しみに♪