

《12月の取り組み》

風船飛んだゲーム・・・向かい合った人と広げたバスタオルを持ち、風船を隣へ送っていくゲームです。フワフワ飛んでいきそうな風船を落とさない様に、声を掛け合い、チームで協力し合って勝利を目指しました。

フリースローバスケット・・・ユトリアム初登場！手作りの本格的なバスケットゴール目掛けてシュート！職員もやってみましたが、中々入らず、ちょっと難しいかな～と思っていたのですが皆さん、コントロールが良く、とても上手でビックリ！ナイスシュートの連続でした。

クリスマス会・・・職員によるハンドベルの心地良い音色でクリスマス会が始まりました。続いてアカペラでのクリスマスソングの披露の後、皆でシャンパンで「メリークリスマス～ス！」「乾杯～！」、おやつは豪華なクリスマスケーキ。皆さん幸せいっぱい笑顔になりました。続いて職員によるシンデレラの劇の始まりです。素敵なドレスの衣装や背景なども手作りし本格的な劇になったはずですが、... 劇が始まると、なぜか皆さん、大笑い！くじ引きで決めた配役がミスマッチだったのでしょうか？ とても楽しいひと時でした。鈴の音と共に、サンタとトナカイが皆さんに素敵なプレゼントを持ってきてくれました！今年は何とユトリアムのロゴが入ったオリジナルのトートバックに手作りカードを添えてプレゼント。みんなでお揃いです。全員で赤鼻のトナカイを大合唱し、今年も皆さんと楽しくクリスマス会を過ごす事が出来ました。

《1月の取り組み》

- 第一週 書初め**・・・気持ちも引き締め、新たな年の始まりを胸に、書いて頂きます。
- 絵馬作り**・・・新年の豊富などを書き、ユトリアム神社へお参りします。
- 第二週 1/14(木)～20(水)初詣、カルタ取り**・・・星川神社へ初詣に行きます。
- 第三週 風船羽根付き**・・・今年初勝負！チームで対戦します。
- 第四週 福笑い**・・・お正月の定番、福笑い。美人なお多福やひよっとこになるでしょうか！？



ナース通信

《もう少しでお正月休みに入ります。
風邪やインフルエンザに気を付けましょう。
また、お正月にお餅を食べる機会が多くなる事から
高齢者の皆さんの窒息事故が起こりやすくなります。》

《おもちの窒息予防法》

- 1.お餅は食べやすい大きさ(1口大)に切り分けましょう。
- 2.食べる前に水分で、喉を湿らせておきましょう。
*嚥下体操「パパパパパ・・・」「ララララ・・・」
「カカカカカ・・・」それぞれの発語も効果的。
- 3.食べている時はよそを向いたり、食べる事に集中して
「ながら喰い(テレビを観たり、話をしながら)」をせず
1口につき30回程度噛みましょう。
- 4.お餅を食べる際は近くに人がいる時にしましょう。

☆その他に詰ませやすい食品
・餅、団子、タコ、こんにやく、飴、ミニトマト、ミニカップ入りゼリー

栄養科

1月の行事食とおやつ

《行事食》

15日(金)

お赤飯、松風焼き

15日の小正月に小豆を食べるのは
1年の健康を願う意味があります。

《特別おやつ》

4日(月)～9日(金)

抹茶ラテといももちの磯辺焼き風

14日(木)～20日(水)

豚汁とおかき(きな粉味)

豚汁を食べて冷えた体を
温めて下さいね！

早いもので、今年も残す所、あと少し... 新しい年を迎えようとしています。ユトリアムでは皆様のご家庭で生活していける様、様々な取り組みを行って参りましたが、如何でしたでしょうか？
これからも皆様が楽しくユトリアムに来て頂ける様、職員一同頑張りますので、来年もどうぞ宜しくお願い致します。今年一年間、本当にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。