



平成28年、新しい年が始まりました。皆さんの元気な笑顔を見て、私達も笑顔で頑張っていこうとパワーを頂きました。そして1月より新しい職員の井出が入り、職員が増えました。利用者さんや御家族の目線に立った、かゆい所に手が届くサービスを心掛けてまいります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

《1月の取り組み》

**書き初め**・・・迎春や干支の申など新年にちなんだ文字を、皆さん心を静かに書いていました。書き上げた作品は、展示させて頂きました。

**絵馬作り**・・・絵馬に今年目標や願いなどを書き、ユトリアム神社へ参拝し、お願いしました。

**風船羽根突き**・・・羽根付きには、邪気をはね(羽根)のけ、福をもたらすという、いわれがあるそうです。4チームに分かれ、手を羽子板にして、羽根を付けた風船を元気に打ち合いました。皆さんの所へ福が来ます様に...

**初詣**・・・杉山神社へ初詣に行きました。寒い日もありましたが、お賽銭を入れて、二拝二拍手一拝、神様に今年一年間の思いをお願いしてきました。今年もいい年であります様に...

**福笑い**・・・4チームに分かれ、目隠しをして福笑いを行いました。美人のお多福、御立腹のダルマ、ひょうきんなヒョットコ、干支の申、様々な表情の顔が出来上がり、皆さん大笑い。笑う角には福来たる？

《2月の取り組み》

**第一週 豆まきゲーム**・・・今年もユトリアムに鬼がやって来ます。暴れまわる赤鬼・青鬼にたくさん豆を投げて、楽しく鬼退治をして厄払いをしましょう！

**第二週 ユトリアムボーリング大会**・・・久しぶりのボーリング大会、ピンをどれだけ倒せるでしょうか？目指せストライク！曜日ごとに優勝者を決めます。

**第三週 ストローでチューゲーム**・・・2/14はバレンタインデー。手を使わず、口にくわえたストローでハートの形の輪を隣の方に送る「お熱い」ゲームです♡昔のアツ〜い、ときめきを思い出してくださいね！

**第四週 おやつ作り**・・・材料を混ぜたり、生地で申や雪だるまなど、皆さんお好きな形のクッキーを作ります。焼きたてのクッキーの味はいかがでしょう？

ナース通信

《今年も皆さんで、健康的な体作りをしましょう》

1.この時期は、インフルエンザや風邪などが流行しやすい為、うがいや手洗いをしましょう(緑茶でうがいをすると、より効果的です。)

2.体作りの基本は食事です。バランスの良い食事と十分な睡眠をとる様、心掛けましょう。

- ・野菜、魚、肉、卵など偏りなく摂取しましょう。
- ・規則正しい生活を送り、1日6~8時間程度の睡眠が望ましいと言われています。

3.体力作りの為、簡単な運動や体操、ストレッチを行いましょう。

\*こたつ、カーペットのコードは、テープなどで固定し、つまづかない様にしましょう。

\*電源を入れたまま放置しない様に、こたつに入ったまま、寝ない様にしましょう。

\*石油ストーブは近くに燃えやすい物を置かない様にしましょう。(1時間に1回は換気をしましょう。)

栄養科

2月の行事食とおやつ

《行事食》

**3日(水) 節分**・・・人気のいなり寿司と巻き寿司は海苔で巻いた物と薄焼き卵で巻いた物の二種類です。

**19日(金) 駅弁**・・・今月は東京の駅弁を御用意します。江戸時代の漁師飯、貝を炊き込んだ深川めしと天ぷら、穴子を御用意します。穴子はどんな料理で出てくるか、お楽しみに！

\*他にも変わり御飯は五目炊き込み御飯などを予定しています。

《特別おやつ》

**1日(月)~6日(土) 恵方ロール**

恵方をイメージした甘いおやつです。恵方を向いて食べるといい事あるかも・・・今年の恵方は「西南西」

**15日(月)~20日(土) パバロア**

パバロアに生クリームとフルーツをトッピング。週の前半はチョコパバロア、後半はバニラパバロアを予定しています。