

《2月の取り組み》

豆まきゲーム・・・今年も職員扮する赤鬼と青鬼が退治されるためにやってきてくれました！「鬼は外～！福は～内！」と皆さん一斉に玉を投げつけ厄払い。普段はおとなしい利用者さんもこの時は、と一生懸命に鬼退治をしていました。今年も無事、鬼を追い払って福を呼び込みました。

ボーリング大会・・・一人二投、ピンをめがけてボールを投げました。倒れそうで倒れないピンに「あ～惜しい！」「倒れて～！」と皆さんからの声。昔されていた方もおり、見事ストライクもたくさん出ました。

ストローでチューゲーム・・・口でくわえたストローを使いハート型のリングをお隣の方に送っていきました。最初は恥ずかしがっていた方々も、顔と顔、頬と頬を寄せ合い、二人の距離も？自然と近づきました♡

おやつ作り・・・生地をこねたり丸めたり、思い思いに形作られた種は食べるのがもったいないくらい。可愛いパンダやハートならなおの事。オーブンに入れて程なくして甘く香ばしい香りが漂いはじめました。焼き色を確かめながら、可愛い形の種は、見事なクッキーに焼きあがりました。出来たてはバターの香り豊かで格別の味でした。

《3月の取り組み》

第一週 雑菓子集めゲーム・・・テーブルの上の菱餅やひなあられを棒で引っ掛けてたくさん集めたチームの勝ち。

第二週 クイズ3つ答えよう！・・・お題に関する答えをチームで順番に三つ挙げよう。クイズ博士は君だ！

第三週 やかんカーリング・・・石の代わりにやかんを使ってカーリングを行います。ブラシで床をゴシゴシ。うまく滑るかな？

第四週 ダービーゲーム・・・サイコロを振り、チームの馬が進んだ先にはお題が！お題をクリアしながらゴールを目指します。ユトリアム記念のディープインパクトはどのチームに？

第五週 サッカーPKゲーム・・・緊張の一発！うまくコースを狙って、ボールをゴールに蹴り込もう！



ナース 通信

《逆流性食道炎》

逆流性食道炎は胃液や胃の内容物の逆流が起きる事で、食事の内容、肥満、加齢、姿勢などによっておきたり、胃酸が増えすぎる事で起きます。

- ・脂肪分の多い食事や食べ過ぎに注意しましょう。
- ・タンパク質の多い食事は消化に時間が掛かり胃液の逆流が起こりやすくなります。
- ・背中が曲がると、お腹が圧迫され、胃の中の圧力が高くなる為、胃液の逆流が起こりやすくなるようです。
- ・年を取ると、食道のぜん動運動、唾液の量なども少なくなる為、逆流した胃液を胃に戻す事が難しくなります。

* 皆さんも気をつけましょう。

栄養科

3月の行事食とおやつ

《行事食》
3日(水) ひな祭り・・・華やかなちらし寿司でひな祭りをお祝いしましょう。
16日(金) 駅弁・・・今月は北海道の駅弁をご用意します。

《特別おやつ》

★今月からおやつが一週間ごとにメニューが変わる形になります。どのおやつも季節の物や皆様に好評だったものを集めました。

- 一週目 **ひな祭りケーキ**
菱餅を連想させるカラーの可愛いケーキです。
- 二週目 **白玉ぜんざい**
- 三週目 **ハートホワイト**
ホワイトデーをイメージした練りきりです。
- 四週目 **カステラ**
春を感じる桜と黒糖の