



《3月の取り組み》

雑菓子集めゲーム・・・テーブルにはひなあられや菱餅が山ほどいっぱい。輪っかが付いているので、それを棒で引っ掛けて、重箱の中にたくさん集めた人の勝ちです。高得点の菱餅を探し出して集める方や何でもいいから早くたくさん集める方など、皆さんそれぞれ楽しんでいました。

クイズいっぱい答えよう・・・「九州のすべての県を答えて下さい」簡単なのに最後の一つの県が出てこない。そのような問題を皆さんで力を合わせて答えました。小学生のなりたい職業ベスト10は難問でしたね。

やかんカーリング・・・なんとタイヤの付いたやかんでカーリング！デッキブラシで床をごしごししてスイーピングも忠実に再現？！2チームに分かれ、交互にやかんを慎重に滑らせました。あっぱれ！中心でやかんが止まり高得点が出た時には拍手喝采でした。

ダービーゲーム・・・ディープリンパクトやオグリキャップなど名馬が勢ぞろい。自分のチームの馬が止まったマスには何とお題が！！足踏みをしたり、動物の物まねをしたり、進むのに一苦労。チームの優勝を目指して皆さん大笑いしながらも、一生懸命お題に取り組んでいました。

* サッカーPKゲームについては4月号で掲載いたします。

《4月の取り組み》

第一週 お花見・・・送迎車がお花見号に変身！大岡川にお花見ツアーに行きます。お花見の後は屋台が来ます。

第二週 桜満開ゲーム・・・花咲か爺さんもびっくり！枯れ木に花を咲かせましょう。ピンク色の玉を投げ入れ、桜満開。

第三週 カラオケ・・・春だ。陽気に！カラオケ大会！皆さんに十八番を披露して頂きます。

第四週 パターゴルフ・・・雨天決行。ドキドキ！ワクワク！カップインできるかな？

ナース通信



《褥瘡(床ずれ)》

お家の中で、長時間同じ姿勢で横になっていたり座っている事で褥瘡(床ずれ)が出来やすくなります。

《褥瘡(床ずれ)とは...》

体の一部が体重による圧迫などで血流が悪くなり皮膚や筋肉などが傷ついたり、壊死してしまう事です。



発汗や失禁などによって皮膚が濡れたり、汚れた状態していると皮膚が炎症を起こし、床ずれが出来やすくなります。

《 予防の為には... 》

- ① 同じ姿勢を2～3時間続けると、床ずれが出来やすくなる為、寝返りをしたり、座り直しをしましょう。(自分で寝返りをうてない場合、御家族の協力や除圧マットなどが必要になります)
- ② 紙パンツやパットを使用されている場合は 汚れたら早めに交換し、皮膚を清潔に保つ事が大切です。
- ③ シーツのシワは皮膚圧迫の原因となる為 しっかり伸ばしましょう。
- ④ 栄養バランスの偏った食事は、褥瘡(床ずれ)を起こしやすい為、バランスの良い食事を摂りましょう。(タンパク質は十分摂って下さい)

栄養科

4月の行事食とおやつ

《行事食》

8日(金) 花祭り

灌仏会(かんぶつえ)とも呼ばれる日で、お釈迦様の誕生日です。桜の花びらが入った桜御飯を予定しています。

12日(火) こけら寿司

18日(月) 駅弁

今月は愛知県の駅弁をご用意します。定番のきしめん、味噌カツ抹茶のデザートを予定しています。愛知県西尾市は抹茶の生産量が日本で一番です。

30日(土) 筍御飯

《おやつ》

- 一週目 **桜餅**
- 二週目 **焼きそば&お好み焼き**
- 三週目 **おつまみセット**
- 四週目 **春色パフェ**
- 五週目 **和菓子盛り合わせ**