



《4月の取り組み》

サッカーPKゲーム・・・2チームに分かれPK戦を行いました。ゴール目指してシュート！決まれば大歓声。外せば溜息。チーム一丸となって戦いました。

お花見ツアー・・・今年は暖かくなったと思ったら、急に寒くなったり！大岡川の桜もいつ咲こうかと大混乱していましたが、それでもお花見ツアー号は連日大にぎわい！「こんなに長い間満開なんて珍しいわ」「ピンク色がかわいい」など、見事な桜を大絶賛！途中のいい匂いに誘われ花より団子になりかけましたが、ユトリアム屋台のお好み焼きや焼きそばを食べて大満足！今年も素晴らしいお花見になりました。

桜満開ゲーム・・・二人一組でまだ開花していない桜の木に、開花の素の風船ボールを投げて花を咲かせます。木の上に8個全部のれば、満開！！利用者さん全員で万歳をしながら「まんか〜い」と大合唱♪満開が出るたびに、にぎやかな声と笑顔の花が咲きました。

春だ。花見だ。カラオケ大会・・・全員で大合唱したり、本物みたいにソロでしつとりと歌ったりまたデュエットで甘いムードで歌ったりと、皆さんの日頃の想いを込めて歌い上げていただきました。席ではジュースやお団子、焼き鳥などを召し上がっていただき、まるでお花見の宴会のように楽しく盛り上がりました。

赤と青でく〜るくる・・・片面が赤、もう片面は青のめんこを床にたくさん並べ、自分の色になる様にうちわでひっくり返していき、相手より自分の色が多ければ勝ちです。自分の色がどんどん相手の色に変わっていくと、負けじと相手の色を自分の色にひっくり返しながら、思わず「くやしー！」などの声をあげ、頑張っていました。赤と青のボール紙は目が回っていたことでしょう！

《5月の取り組み》

第一週 クイズ・イントロ・ドン!・・・曲の冒頭部分だけを聞いて、曲名を当てられるでしょうか？

第二週 鯉バレー・・・今年で4年目！！毎年恒例巨大な手作り鯉を打ち合い、泳ぎまわります。

第三週 園芸・・・花の種まきをしてもらいます。水やりをしながら、成長を観察。

どんな花が咲くでしょうか？開花が楽しみです。

第四週 その名も「コイのぼり」・・・紐を巻いて巻いて、鯉を早く高く揚げたチームの勝ち。

第五週 鯉釣り・・・泳いでいる鯉を一本釣り！！たくさん釣った方が優勝です。



ナース 通信

《過ごし易い季節になってきました。少しでも体を動かし、体力・筋肉をつけて健康的に過ごせる様にしましょう》

＜運動の効果＞

- ・筋力や体力がつき、転倒や怪我を防ぐことができます。
- ・脂肪を燃やし、肥満を防ぐ事が出来ます。
- ・血行が良くなり、循環器や心肺機能が向上します。
- ・筋肉や骨が作られ、骨粗鬆症を防ぐ事が出来ます。
- ・生活や睡眠のリズムが整ってきます。
- ・気分転換やストレスの解消になります。

＜そこで...＞

- * 一日20～30分のウォーキングをしましょう。少し早足で歩くと、さらに効果があります。
- * 歩くのが難しい方は、椅子に座って足踏みをしましょう。
- * ストレッチも効果的です。

栄養科

5月の行事食とおやつ

《行事食》

6日(金) 子供の日

端午の節句として、男子の健やかな成長を願う日とされています。

オムライスを予定しています

17日(火) 駅弁

今月は静岡の駅弁をご用意します。桜えびご飯、まぐろカツ、わさび和えみかんゼリーを予定しています。

他にも、12日(木)にグリーンピース御飯 25日(水)に筍御飯を予定しています。

《おやつ》

- 一週目 **和菓子盛り合わせ**
- 二週目 **柏餅**
- 三週目 **ところてん&やわらかおかし**
- 四週目 **花あやめ**
- 五週目 **アイスクリームウエハース添え**