

《6月の取り組み》

園芸…鉢は小さいですが、土作りをして、石を敷き、種まき。水をあげながら「綺麗な花が咲きますように」とお願いしたり...最近、土を触ることがなくなったと皆さん、とても楽しんでいました。

ゆとりあむ音楽会...毎年恒例！ジメジメ梅雨も楽しくなる音楽会。3グループに分かれて『かえるの歌』の輪唱です。「ケロケロ、ぐわっぐわっ」と元気に歌いました。隣のグループにつられず最後にピタッと決まった時は大拍手！何とも言えない達成感に包まれました。

ゆとりあむ運動会...開会式から始まり、国旗掲揚、国歌斉唱、選手宣誓と選手の皆さんも段々と気分が盛り上がっていきました。綱送りでは「ソーレ！ソーレ！」の掛け声と共に、隣の方に綱を渡して送っていきます。息を合わせてのチームプレイでした！足踏みリレーは赤組白組が全力で足踏みし、差は僅差！勝利を競い合いました。最後は大きなパンで有名なパン喰い競争。皆さん大きく口を開けて、ガブリ！自分で取ったパンは美味しさもひとしおだったでしょう。毎日元気に大運動会。一年に一度の熱い戦いが繰り広げられました。

七夕飾り作り...一年に一度の七夕。星に願いをかけて、思い思いに短冊に願い事を書きました。また「笹の葉さらさら」と口ずさみながら、大きな笹用の飾り作りをしました。7月7日は晴れて、「彦星と織姫が会えますように...」

* 雨降りゲームについては、次号掲載致します。

《7月の取り組み》

第一週 星釣り...彦星と織姫がペアになって天の川にキラキラと輝く星を釣り上げて頂きます。どのペアがたくさん釣れるかな？

第二週 足で輸送...2チームに分かれ、輪っかを手だけを使ってお隣の方に送ります。端から端まで早く送ったチームの勝ち。

第三週 輪投げ...言わずと知れた輪投げです。輪をピンにたくさん入れて下さいね。

第四週 夏祭り...今年も恒例の夏祭り！今年は職員の出し物が盛り沢山。時代劇あり、ダンスあり歌あり、手品まで？もちろん好評の屋台もあります。職員手作りのお好み焼きやじゃがバターを召し上げて頂きます。ビンゴ大会では豪華な景品が！！毎年恒例、「浜っ娘音頭」うさぎの盆踊りを元気よく踊りましょう！

ナース通信

《脱水症を予防しましょう》

高齢になると、体内の水分が減り、のどの渇きも感じにくくなる為夏場は脱水を起こしやすくなります。脱水症になると熱中症や夏バテにもなりやすく重症化すると、命に関わります。汗で失われた水分とミネラルをこまめにとって脱水を予防し夏を元気に過ごしましょう。

【水分をとるタイミング】

- ・朝、起きたとき。 ・口が渇いたとき。 ・汗をかいたとき。
- ・食事のとき。 ・お風呂あがり。 ・夜、寝る前。

【脱水チェック】

- ・喉が渇いている。
- ・口の中や唇が乾燥している。
- ・排尿の回数が減っている。
- ・脇の下が渇いている。
- ・痰の絡んだ咳が出る。
- ・親指の爪を白くなるまで押して離すと、元のピンク色に戻るまで3秒以上掛かる。
- ・手の甲の皮をつまみ上げて離した時、皮がしばらく元の状態に戻らない。

栄養科

7月の行事食とおやつ

《行事食》

7日(木) 七夕

夏を感じるそうめんを予定しています。

20日(水) いなり寿司

30日(土) 土用の丑の日

うなぎを使った3食丼を予定しています。

* 他にも冷やし中華や彩り鮮やかなトウモロコシご飯なども予定しています。

《おやつ》

1、2日 **フルーツポンチ**

4～9日 **おはぎ2種(ごまときなこ)**

11～16日 **カップアイス**
(前半:バニラ、後半:イチゴ)

18～23日 **ところてん&今川焼(クリーム)**

25～30日 **あんみつ(夏祭り)**