

《7月の取り組み》

**雨降りゲーム(6月第5週)**・・・天井から逆さに吊るした傘に、雨粒に見立てたカラーボールを投げ入れました。まるでカラフルな雨がユトリアムに降りそそいだかのよう。

投げ入れたボールを、元気に皆で「ひと〜つ、ふた〜つ！」と数えて、ジメジメ梅雨も楽しくなりました。

**星釣り**・・・今年の七夕は曇り空で、天の川は見られませんでした。ユトリアムには毎日キラキラの天の川が現れました。利用者さん同士で、織姫と彦星に扮しペアになり星を釣り上げていきました。たくさん釣り上げたペアにベストカップル賞が贈られました

**足で輪送り**・・・2列に分かれ、足だけを使って輪っかをお隣の方に送っていくゲームです。普段行わない足の動きで大苦戦！段々と小さくなる輪っかに足はもう限界。いい運動になりましたね。

**輪投げ**・・・言わずと知れた輪投げです。ただ、やってみると難し〜い！惜しいところで、何故かピンに入らず「あっ〜」溜息をついたり、全部の輪がピンに入り利用者さん全員で「おっ〜！！」と大合唱したり、毎日優勝者を決めました。

\* 夏祭り(7月25日〜30日)については、次号掲載致します。

《8月の取り組み》

**第一週 スカッとスイカ割り**・・・毎年恒例となりつつあります。スイカをたたけば気分すっきり！

**第二週 バasketフリースロー**・・・集中して3球、フリースローを行います。  
ナイスシューターは誰の手に！？

**第三週 名札作り**・・・お花や動物の描かれた素敵な名札を作ります。お楽しみに！！

**第四週 金魚すくい**・・・夏の風物詩、ペアで金魚すくいをを行います。何匹釣れるかな？

**第五週 足で水泳バタ足ゲーム**・・・足をバタバタすると、あら不思議！北島康介人形が泳ぎます。金メダルを狙いましょう。



ナース通信

《熱中症を予防しましょう》

熱中症は高温多湿の環境に体が適応できないことで生じます。特に高齢者の方は湿度に対する感覚が低下していく為、体温調節が上手く出来ず、熱中症になりやすいと言われています。熱中症は屋外だけでなく、家の中でも起こるため、以下のことに注意し、安全に過ごしましょう。

【予防のポイント】

- ①エアコンや扇風機で、室温が26〜27℃になるように調整しましょう（通気性の良い生地の服も効果的です）
- ②室内ではカーテン・すだれで、窓から入る日光を遮りましょう。また外出時は、帽子などをかぶり、日陰を選んで歩きましょう。
- ③のどの乾きを感じなくても、小まめに水分をとみましょう。（汗をかいた後は水分と一緒に塩分も必要になります）
- ④適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠を暑さに負けない丈夫な体を作りましょう。

栄養科

8月の行事食とおやつ

《行事食》

**4日(木) 駅弁 和歌山**

こけら寿司、魚の金山寺味噌焼き梅和えを予定。

**23日(水) いなり寿司、茶碗蒸し**

\* 変わり御飯でトウモロコシ御飯などを予定しています。

《おやつ》

1〜6日 **スイカ**

8〜13日 **黒蜜きな粉アイス**

15〜20日 **カットどら焼き&葛饅頭**  
(どら焼きは 前半:フレーン 後半:抹茶)

22〜27日 **スペシャルフルーツ**

29〜9月3日 **ところてん&お煎餅**

夏は体力の消耗の激しい季節です。起床時や食事の時など水分補給に気をつけて、暑い季節を乗り切りましょう。