

《9月の取り組み》

**お月見団子送りゲーム**・・・2チームに分かれ、次々に送られてくる、お団子に見立てたボールをお玉でお隣の方に渡していくゲームです。早く三宝にお団子を飾ったチームの勝ちですが丸いお団子ボールはお玉から落ちそうで、悪戦苦闘。見事に完成させたお月見飾りの団子は皆さんの努力の結晶です。おいしそうなお月見団子が出来上がりました。

**敬老会**・・・賀寿やご長寿の方々の表彰をさせて頂きました。ご長寿1位は100歳になられた男性です。まだまだお元気で、長生きの秘訣は「なんでも食べること」だそうです。今年の職員から皆さまへの歌のプレゼントは『365日の紙飛行機』。日頃の感謝の気持ちを込めて歌いました。そして手作りのカードに花束を添えて、1人1人お渡しさせて頂きました。おやつには2種盛りの豪華なケーキを召し上がって頂きました。また特別ゲストとして、保育室の子ども達に来てもらい『エビカニクス』を披露してもらいました。小さな身体を元気いっぱい動かし、それはそれは可愛い踊りで、利用者の皆さんは笑顔で拍手喝采！！盛り沢山の敬老会になりました。これからも元気にユトリウムにおいでください。

**満月風船ゲーム**・・・皆さんで輪になり、中心に置かれた穴に、お月様に見立てた黄色い風船を入れていきました。早く入れようと力いっぱい風船を叩くとあらぬ方向に飛んでいき、ちょこんと叩けば穴に届かず、力加減が難しく、フワフワ軽いお月様に皆さん、苦労していました。

\* 作品作りについては、次号掲載致します。

《10月の取り組み》

**第一週 ハロウィン飾り作り**・・・10月31日はハロウィン。カボチャのランタン、お化け、コウモリなど天井から吊るし、悪霊をおっぱらっちゃえ！

**第二週 足コロゲーム**・・・よ～いどん！足で勢いよくラップの芯を転がします。誰が一番遠くまで転がせるかな？

**第三週 秋の壁飾り作り**・・・テーマ「秋」。色々な材料を使って、動物や景色、秋の味覚などを作って頂きます。ユトリウムに素敵な秋が訪れます。

**第四週 ハロウィンゲーム**・・・「おかしをくれないと、いたずらしちゃうぞ！」おばけカボチャの口めがけてキャンディーを投げ入れます。いっぱい食べさせたチームの勝ち～！

ナース 通信

《食欲の秋です》

食事の美味しい季節になってきました。そこで気をつけて欲しい事が濃い味付け！

【塩分を摂りすぎると？】

- ・高血圧症になり、脳血管疾患や心疾患の原因になります。
- ・腎臓疾患になる可能性もあります。
- ・喉が渇きやすくなり、水分をたくさん摂る為、頻尿になることがあります。

【塩分を控える工夫をしましょう】

- ・ソースや醤油をたくさんかけない
- ・食事に味のアクセントを加える  
(ゴマ、しそ、レモン、しょうがなどで、香りや酸味をつけましょう)
- ・出汁を利かせる  
(鰹節、昆布、干し椎茸、干しえびなどで出汁を取り  
味にコクをつけましょう)

栄養科

10月の行事食とおやつ

《行事食》

- 3日(月) サツマイモ御飯
- 11日(火) いなり寿司、松風焼き、茶わん蒸し
- 28日(金) 栗おこわ

\* 秋の味覚の変わり御飯をお楽しみ下さい。

《おやつ》

- 3～8日 **安寧芋のパウンドケーキ**  
さつまいものパウンドケーキに生クリームを添えてお召し上がりください。
- 11～15日 **ワッフル**
- 17～22日 **和菓子ロール2種盛り**  
和風のロールケーキを2種類ご用意します。
- 24～29日 **パンプキンまんじゅう**  
ハロウィン気分を味わえる可愛らしいお饅頭です。