

《11月の取り組み》

輪唱合唱・・・音楽の秋♪ということで2グループに分かれ、『もみじ』の輪唱を行いました。

つられないように皆さん必死！大きな声で自分のパートを歌い、すばらしい輪唱になりました。

『幸せなら手をたたこう』では歌いながら、手をたたき、足を鳴らし、ウイंकをして、最後には大笑い！

歌い終わったら、本当に幸せになっているかのよう??最後の『虫の声』では、歌いながら、虫の声

ごとに鈴やタンバリン、カスタネットをならしました。ユトリアムオーケストラは今年も健在でした♪

栗拾い・・・座っていただき、足でラップの芯を転がします。近い所から10点刻みで、遠い所で

50点のラインを引きました。これが意外にも転がらない。両足で転がしても、片足で転がしても

思ったように転がらない。そんな中でも、上手に転がし50点を出した方には大きな拍手が送られました。

連想ゲーム・・・答えるグループとヒントを出すチームに分かれ、お題を当てていただきました。

「日本一」「山」といえば、「富士山」というように、答えていただきました。ヒントを出す方も答える方も

一生懸命に頭を使ってがんばっていました。

紙相撲・・・画用紙で作った力士、カエル、ウサギ、亀などでお相撲をしました。

行事の「はっけよい、残った！」の掛け声とともに土俵をトントン！じわじわ押し出して勝ったり

勢いで倒れて負けてしまったりと、どの取組も本物さながら!? 毎日の横綱を決めました。

《12月の取り組み》

第一週 トランプゲーム/ユトボーリング・・・トランプではババ抜きや神経衰弱を行います。

ユトボーリングではピンを何本倒せるでしょうか!? ストライクはできるかな??

第二週 トナカイソリゲーム・・・引いて！引いて！皆さんがトナカイに扮してソリを引きます。

早く子供たちにプレゼントを配れるのはどのサンタさん？

第三週 クリスマス会・・・皆さんと一緒にクリスマスソングを歌ったり、職員による『赤鼻のトナカイ』の

劇を楽しんでいただきます。サンタさんからは豪華なプレゼントも!! クリスマスケーキも

お楽しみに!! 皆さんに素敵なクリスマスが来ますように☆🍎🍷

第四週 干支飾り作り・・・来年は酉年です。紙粘土でニワトリとヒヨコの置物を作ります。

第五週 年忘れ！カラオケ大会・・・今年1年にカンパイ!! お好み焼きと焼き鳥を食べながら

皆さんの十八番を披露していただきます。また職員による出し物もあり!!

今年最後も大いに盛り上がりましょう。



ナース通信

《インフルエンザを予防しましょう》

冬になり、お肌の乾燥やかサつきなどに悩まされている方も多いと思います。特に御高齢になると皮脂の分泌が減り水分を保つ機能も低下する為、乾燥肌になりがちです。

【肌が乾燥すると】

かゆみが出たり、痒くなった肌をかくことで肌が傷つき

湿疹や炎症が起きてきます。また痒みによって、なかなか

寝付けずぐっすり眠れなくなります。

【肌の乾燥対策】

・加湿器や濡れたタオルを室内に干して、湿度を保ちましょう。

・お風呂の際は、刺激の少ない石鹸(ボディソープ)や刺激の少ない木綿タオルでやさしく体を洗いましょう。

また**37~40℃程度**の湯に浸かりましょう。

・お風呂あがりは保湿クリームをつけましょう。

栄養科

12月の行事食とおやつ

《行事食》

6日(火)7日(水) 握り寿司盛り合わせ

2日間行います。マグロやサーモンど5種類でおかわりもご用意しています。お楽しみに!

24日(土) オムライス、ミニエビフライ

今年のクリスマスはオムライスを予定しています。

*他にも炊き込みご飯や三色丼などを予定しています。

《おやつ》

5~10日 **マロンババロア**

12~15日 **冬柚香(ふゆか)**

16~22日 **クリスマスケーキ**

24日 **サンタまんじゅう**

26~29日 **お好み巻&焼き鳥**