

《12月の取り組み》

**すき焼きジャンケン**・・・すき焼きの食材をかけて、グループの代表が、「ジャンケンポン！」。勝ったら、牛肉やしらすき・ねぎ・豆腐・たまごなどのくじが引けます。どうしてもネギが出なかったり牛肉だけのすき焼きになったり、「あ〜」と落胆の声！「ネギ！ネギ！ネギ！」と残りの食材が出るように願いを込めました。最後の食材をが揃うと大喜び！豪華すき焼きのできあがり〜！夕飯にすき焼きが食べたくなくなるゲームでした。

**トランプゲーム**・・・神経衰弱では同じカードを何度もめくってしまい、なかなかカードがそろわず四苦八苦。ウソのように何組も揃うことも！！昔を思い出し、懐かしかったです。

**風船送りゲーム**・・・2グループに分かれ円になり、音楽が流れている間、プレゼントに見立てた風船を隣りに回し、音楽が止まった瞬間、風船を持っていた人が大当たり！くじを引いてもらい、書かれていた質問に答えて頂きました。昔を思い出して、初恋の人の名前を答えて頂いたり、来年の干支の物まねをして頂いたり、皆さん楽しく盛り上がりました。

**干支飾り作り**・・・酉年にちなんで、紙粘土を丸めてニワトリの置物を作りました。手でコロコロと紙粘土を丸め、赤いトサカ、くちばし、肉ひげ、目などを取り付けました。真剣な顔をして、慎重に部品を取り付けていました。色々な顔の可愛いニワトリが出来上がりました。

**クリスマス会**・・・全員での乾杯から始まり、職員のハンドベル演奏や合唱、皆で楽しくクリスマス音楽を歌ったり、楽器を鳴らしたり、盛り上がりました！劇「赤鼻のトナカイ」では職員の演技に笑い声が響きわたりました。おやつは豪華なブッシュドノエルを「おいしい〜♪」と嬉しそうに召し上がられました。最後はサンタからプレゼントを受け取り、笑顔いっぱいの皆さんでした。

\*「年忘れカラオケ大会」については、次号掲載致します。

《1月の取り組み》

**第一週 書初め**・・・新しい年を迎え、皆さまに心静かに抱負などを書いて頂きます。

**第二週 絵馬**・・・願い事や目標などを書いて頂きます。絵馬はユトリアム神社に奉納します。

**第三週 初詣**・・・杉山神社へ初詣に出かけます。

**第四週 すごろく**・・・さいころを振って止まったマスのお題を解決しながら、駒を進めます。

一番にゴールするのは、どのグループでしょうか？

ナース 通信

《もうすぐお正月》

お正月は食事時の窒息事故が最も多い時期です。(おもちなどによる窒息に注意！！) 御歳になると、噛む力や飲み込む力が衰えて食べ物が喉に詰まりやすくなります。特に1月はおせち料理やお雑煮など、喉に詰まりやすい食べ物を食べる機会が増えるので、注意が必要です。

【喉に詰まりやすい食べ物】

- ・粘りのある物、粉っぽい物(おもち、御飯、パン、焼き芋、きな粉)
- ・口の中で滑りやすく、噛みにくい物(こんにやく、さといも)
- ・噛み切りにくい物(たこ、いか)
- ・ひと口で喉に入りやすい物(ひと口大のカップゼリー、飴玉)

【食事の仕方のポイント】

- 1.お口の体操をして口の動きを良くしてから、食事を始めましょう。
- 2.しっかりと水分を摂りながら、食べましょう。
- 3.食べ物は30回ほど噛み、固まりが無くなってから飲み込みましょう。
- 4.食べやすい大きさや量を口に入れ、口の中の物が無くなってから、次のひと口を入れましょう。

栄養科

《1月の行事食とおやつ》

《行事食》

3日(月) 小正月 赤飯 松風焼き

小正月は旧暦の正月にあたり、1年の最初の満月にあたる1月15日とされています。他にも、スパゲティナポリタンやピラフを予定しています。朝晩冷え込むことも増えてきました。規則正しい食事や休息をしっかりとって健康な体調で新年を迎えたいですね。

《おやつ》

干支まんじゅう(4~7、10、23日)

来年の干支西の焼き印が押されたお饅頭です。

ぜんざい、塩昆布(11~14、16、17日)

初詣で冷えた体をあまーいぜんざいで温めてください。

エクレア(18~21、24日)

豚汁(25~28、30、31日)

寒い冬に温かい具沢山の豚汁はいかがでしょう。

早いもので、今年も残す所あとわずか...新しい年を迎えようとしています。今年もユトリアムで楽しんで頂けたでしょうか。これからも皆様がユトリアムに楽しく来所され、リハビリを頑張って頂けます様職員一同、心を込めて対応させて頂きます。今年一年間、本当にありがとうございました。来年もどうぞ宜しくお願い致します。