



《2月の取り組み》

節分豆まき・・・今年も懲りもせずに、赤鬼と青鬼がやってきました！「鬼は外～！福は内～！」と鬼に一齐に豆をぶつけて、邪気を払うべく鬼を追っ払いました。鬼達は痛い痛いと言いますが、成す術もなく玉砕。普段はおしとやかな御利用者様たちですが、女性もこの時ばかりはおてんば娘に変身！？一生懸命、福を呼び寄せていました。

リンボーお手玉・・・紐をつけたうちわにお手玉を山のように載せ、落とさない様に紐を引っ張りゴールまでたくさんお手玉を運んだ人の勝ちです。障害物を越えてお手玉が落ち、「あ～！」1位でゴールしたくて、早く引っ張ってはまた落ち、「あ～！」と歓声とも悲鳴ともつかない声が響きました。それでも、多くのお手玉を早くゴールまで運んだ方には、「すごーい！」などの大歓声！大きな拍手が贈られました。

ハートキャッチ・・・男女ペアになり、ハート型の風船を3投ずつ投げ合いました。受け取る側は少し小さめの網で、ふわふわと飛んでくる風船はそっ～と受け取らないとどこかに飛んでいってしまいます。やさしく投げて、やさしく受け取ったやさしいペアが多くのハートをキャッチし合いベストカップルになりました。

色紙作り・・・季節感を表現するきっかけになればと、色紙に下絵を描き、色々な和紙をその大きさにちぎって貼ってもらう、ちぎり絵を行いました。鬼や梅などの2月にちなんだ物をモチーフに選ぶ方やお好きな猫や富士山を作った方など、様々な素敵な作品が出来上がりました。

《3月の取り組み》

第一週 雑壇飾りゲーム・・・雛人形に見立てた紙コップを積み上げ、ひな壇を作ります。チームで積み上げる速さを競います！

第二週 スマートボール・・・いくつか穴の開いた段ボールの板を4～5人で持ち、その板の上でボールを転がしながら穴にボールを入れると得点となります。チーム皆で協力し合い得点の多いチームの勝ち。

第三週 お菓子作り・・・生地を混ぜ混ぜ！ホットケーキを作ります。トッピングは日替わりでバナナ＆チョコソースと、あんこ＆ホイップクリームの2種類用意します。お楽しみに！

第四週 やかんカーリング・・・毎年恒例！？やかんをストーンにしてカーリングを行います。床をブラシでゴシゴシ！的にうまく止まるかな？

第五週 お花見・・・いつもの送迎車が観光バスに大変身！昨年も大好評だった大岡川ツアー！川面に垂れる染井吉野は、やはり圧巻。早く行きたいな～！



ナース通信

寒い日が続いていますが、天気の良い日が続きまだまだ空気の乾燥も続きそうです。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。

【肌の乾燥によって起こる問題】

- ・かゆみが発生します。
- ・かゆくなった肌をかくことで肌が傷つき、湿疹や炎症が起きます。
- ・かゆみによって、なかなか寝つけなくなり、ぐっすり眠れなくなります。

【対策】

- 1.室内は加湿器などを使用して湿度を50～60%に調整をしましょう。
- 2.入浴の際は刺激の少ない石鹸、刺激の少ない木綿タオルを使用し、肌を傷つけないように泡で優しく洗いましょう。また肌に刺激の少ない湿度(37～40度)のお湯に浸かりましょう。
- 3.お風呂上りは、すぐに保湿クリームを塗りましょう。

栄養科

《3月の行事食とおやつ》

《行事食》

3日(月)「ひな祭り」

女の子の節句の行事は、ちらし寿司を予定しています。

13日(木) 駅弁「京都」

春の旅行気分で、京都のお弁当をお召し上がりください。

* 第2週にチキンライス、第4週に竹の子御飯を予定しています。

春の味覚をお楽しみください。

《おやつ》

ひな祭りケーキ桃トッピング(1～4日)

さくらもち(道明寺)(6～11日)

春と言ったら桜もち。葉の香りが良いですね。

手作りおやつ(13～18日)

和菓子盛り合わせ

(葛饅頭さくら、抹茶どら焼き、ようかん)
(21～25日)

春らしい彩りの和菓子をご用意します。

レアチーズケーキベリートッピング

(27～3月1日)