

《3月の取り組み》

雛人形積みゲーム・・・紙コップで作った雛人形を下から、五人囃子・三人官女・お内裏さまと積み上げひな壇を作りました。早く正確に積み上げたチームが勝ちなのですが、お雛様が三人官女に混じっていたりと面白いひな壇もありました。

スマートボール・・・3つ穴の開いた段ボールの板を4～5人で持ち、その板の上に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。穴によって得点が違うので得点の高い穴にボールを入れようとするのですがなかなか息が合わず、ボールが板から落ちちゃって「あ〜」。コロコロと全部のボールが穴に入る息の合ったチームもありました。皆さんの性格が見えたようでした。

お菓子作り・・・しっとり生地ホットケーキを作りました。「バナナとあんこは合うのね」「みんなで作ったあたたかいホットケーキは美味しいわ」「俺は食べる専門だ」などの声とともに召し上がっていました。

やかんカーリング・・・タイヤの付いたやかんをストーン代わりにしてカーリングを行いました。交互にストーンを投げて、周りの利用者さんたちは「ヤー」「ウォー」などの掛け声！！その声に合わせて職員はブラシで床をゴシゴシ！中心の的にうまく止まったでしょうか？

*お花見については次回、掲載致します。

《4月の取り組み》

第一週 カラオケ・・・ユトリアムのだ自慢大会開催♪十八番を披露して頂きます。

第二週 桜風船ゲーム・・・フワフワと飛んでいる桜の花の風船を、力を合わせて春の穴にどんどん入れていきます。

第三週 鯉のぼり作り・・・鯉のぼりの型紙をご用意します。色を塗ったりうろこを貼ったりして自分だけの鯉のぼりを作っていただきます。

第四週 テーブルホッケー・・・いつものテーブルの上がホッケーコートに変身！？パックを打ち合い、ゴールを決めろ！

ナース通信

《季節の変わり目の体調管理に気をつけましょう》

前日との気温差が5度以上あると、体が気温の変化に対応できず、自力での体温調節が難しくなったり、疲労やストレスがたまって、体調を崩しやすくなります。

ポイント

- ①栄養バランスのとれた食事をする事で免疫力が高まります
- ②十分に睡眠をとり、適度な運動をすることも免疫力UPにつながります。
- ③あまり感じることもなく、汗をかいていることがあるので水分補給が大切です。
- ④規則正しい生活をし、疲れをためない様にしましょう。

*朝・夕の気温差がある為、外出の際は脱ぎ着できる上着を1枚用意されるといいと思います。

栄養科

《4月の行事食とおやつ》

《行事食》

8日(土)「花まつり」

桜御飯、魚の木の芽焼き。
お釈迦様の誕生日の花まつりは、春を感じる桜ご飯をお楽しみください。

19日(水) 駅弁「長野」

山菜炊き込みご飯、そば寿司、漬物(野沢菜)具だくさんの汁、煮物、果物。
春の旅行気分でお召し上がりがください。

《おやつ》

やわらかおかき(3～8日)

苺のパウンドケーキ(10～15日)

生クリームと苺と一緒に召し上がりがください。

フリンアラモード(17～22日)

昔懐かしいスイーツです。ウエハースもしっかり付いています。

和風モンブラン(練り切り)(24～28日)