

《4月の取り組み》

お花見・・・今年は開花の便りが遅れていましたが、咲き始めた桜の花は一気に満開になりました。そんな桜を見られる大岡川お花見ツアーは連日大賑わい。「ピンクがきれい」「木によって花の色も違うのね」など、普段口数の少ない利用者さんも大はしゃぎ！川面に垂れる染井吉野は今年も 私たちに感動を与えてくれました。

カラオケ・・・ユトリアムのだ自慢大会開催♪「声が悪くて歌えない。」「恥ずかしくて・・・。」なんてことをおっしゃる方もいらっしゃいましたが、春の陽気に誘われて、思い切って皆で大きな声で楽しく歌いました。

桜風船ゲーム・・・チームに分かれそれぞれ輪になり、中心に置かれた穴に、桜の花に見立てた風船を入れていきました。フワフワと飛んでいる風船は、思い通りに飛んでいきません。風船を力いっぱい叩くとあらぬ方向に飛んでいってしまい、弱く叩くと足元に転がってしまいます。それでも皆で力を合わせて穴にどんどん入れていきました。

鯉のぼり作り・・・鯉のぼりの型紙をハサミで切り抜き、好きな柄のうろこを貼って頂きました。あとは目玉を貼り付けて完成。皆さんのお宅にも小さな鯉のぼりが泳ぎに行きます。

* テーブルホッケーについては次回、掲載致します。

《5月の取り組み》

第一週 鯉バレー・・・今年で5回目！趣向を変えて、テーブルごとに行います。ちょっと小ぶりの鯉を打ち合い、ユトリアムの天井を元気に泳ぎ回ります。

第二週 鯉釣り・・・鯉のぼりから逃げ出した鯉を釣り上げよう。多く釣り上げた人の勝ちです。

第三週 タケノコ掘り・・・土の中にはタケノコが！！たくさん掘り当てよう。土の中で見つけるのは大変！！モグラを掘り当てたら減点です。

第四週 伝言ゲーム・・・最初の言葉は何だったかな？？テーブルごとに言葉を伝えていきます。最後の人まで伝わるでしょうか？！

第五週 鯉のぼりゲーム・・・紐を巻き取り、鯉のぼりを揚げます。一番早く挙げる人はどなたでしょう？



ナース 通信

《過ごしやすい季節になりました》

朝に太陽の光を浴びると、1日中快適に過ごせて快眠になると言われています。

《睡眠》

睡眠には「セロトニン」「メラトニン」という神経伝達物質が関係していると言われています。

- ・**セロトニン**=気持ちを落ち着かせて、意欲をもたらす物質。
(起きている間の様々な活動によって増加します)
- ・**メラトニン**=自然な眠りを誘う作用があります。
(日が沈むと、体内で作られるのがメラトニンで、その材料がセロトニンです)

つまみ

日中のセロトニンの量が睡眠の質を決めているということ！

そして

セロトニンは「太陽の光を浴びること」で分泌されるのです。

睡眠の質が良くなる植物

- ・ラベンダー、バラ、よもぎ、にんにく

栄養科

《5月の行事食とおやつ》

《行事食》

6日(土) こどもの日「オムライス」

こどもの日は昔ながらの洋食オムライスをお楽しみください。

第3週 駅弁「静岡」

桜エビ御飯、桜エビクリームコロッケ、マグロカツ、わさび和え、みかんゼリー。今月の駅弁は静岡県です。

5月のさわやかな静岡旅行気分でお召し上がりください。

*他にも、茶そば、深川めし、グリーンピース御飯を予定しています。

《おやつ》

緋鯉(上用饅頭)(1、2、6、24~28日)

鯉のぼりに似せた上用饅頭です。

杏仁豆腐フルーツポンチ風(8~13日)

生クリームと苺と一緒に召し上がりください。

柏餅(15~20日)

おかき(砂糖醤油)(22、23、27日)

バニラアイスマンゴーソースかけ(29~6/3)

そろそろおいしい季節ですね。今月のアイスはマンゴーソースでお楽しみ下さい。