

《6月の取り組み》

タケノコ掘り・・・皆さん軍手をはめて、たけのこ掘り！本物そっくりの手作りのタケノコを手の感覚だけで掘り出しました。大きい物を掘り当てようと、ゴソゴソ。「これだ！」と思っても、小さい物だったり、モグラだったり！モグラは減点です。チームで競い合いました。

カエルの音楽会・・・ジメジメしたこの季節も楽しくなるように音楽会を行いました。3グループに分かれて懐かしの『かえるのうた』の合唱・輪唱を行いました♪「ゲゲゲゲ、ゲゲゲゲ、グワッグワッ、グワッ。」隣のグループにつられず歌うのはとっても難しい！釣られないように大きな声で歌ってくれました。

ユトリアム運動会・・・赤組も白組もがんばれ！！まずは、組の団長が大きな声でチームの勝利を願って応援合戦を行いました。気分が盛り上がったところで、一種目の玉送りが始まりました。おたまでお手玉をお隣の方に渡していく競技です。急ぐとお手玉が落ちてしまうし、慎重におこなうと負けちゃうし、もどかしい戦いになりました。次は元気に足踏みルー。足踏みを20回したら次の方にバトンを渡していく競技ですが、各組、全力で足踏みをして、差は僅差。タッチの差で「やったー！」「くやしー！」と叫んでいました。最後の競技は綱引きです。「ソーレ、ソーレ！」の掛け声と共に長い綱をお隣の方に送っていきました。チームの心がひとつになる、とってもいい戦いでした。熱い戦いのあとは紅白饅頭でゆっくりとしたひと時を。互いの健闘をたたえ合いました。

潮干狩り・・・ペットボトルのふたで作った大量のアサリをひとつかみでどれだけたくさん採れるか競いました。手の小さい方は不利かと思いきや、アサリひとつひとつには点数があり、少ないアサリでも高得点を出した方もいて、拍手が贈られました！！

*「○×クイズ」「テーブルすごろく」については次回、掲載致します。

《7月の取り組み》

第一週 スマートボール・・・いくつか穴の開いた大きな段ボールの板を4～5人で持ちます。

その板の上にボールをのせて、協力してボールを穴に入れるゲームです。

第二週 膝相撲・・・相手と向かい合い、土俵を膝の上のせて、「はっけよい、残った！」足を動かして紙相撲のように力士を戦わせます。横綱はどなたでしょうか？

第三週 星釣り・・・7月7日は七夕です。天の川で星釣りをします。たくさん釣れるでしょうか？

第四週 夏祭り・・・毎年恒例！屋台あり！あんみつあり！職員による出し物あり！

もちろん『浜っ娘音頭』も！今年も盛り上がっていきましょう。



ナース通信

《脱水を防ごう！》

夏(6～9月にかけて)は特に、汗をかくことで体から水分が失われます。同時に電解質(塩分)も失われ脱水が起こりやすくなります。しっかりと水分補給を行い、脱水症を予防しましょう。

- ①人間は1日に約1.2リットル飲む必要があると言われてます。(ただし医師から制限がかかっている方は、その指示に従って下さい)
- ②一度に多量の水分を取るより、分割して飲んだ方が体の水分の吸収が良いようです。
- ③水分補給には5～15℃の飲み物が適しています。(温度が低すぎると吸収率が下がるので注意しましょう)
- ④寝ている間にも呼吸や汗をかくことで水分を失うため夜中も水分補給をしましょう。
- ⑤人は汗などで水分を失うとき、一緒に塩分を失っているので、水分補給の際は、塩分も一緒に摂りましょう。

栄養科

《7月の行事食とおやつ》

《行事食》

7日(金)七夕 七夕そうめん、天ぷら

そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて七夕にそうめんを食べるという説があります。

25日(火)土用の丑の日 鰻ちらし寿司、すいか

夏バテ防止に効果があるうなぎをちらし寿司でお楽しみください。

第4週 冷やし中華

《おやつ》

ティラミス&いちごのマドレーヌ(1日)

七夕の夜(羊羹)(3～8日)

七夕の夜空をイメージした可愛らしい羊羹をご用意しました。

オレンジシャーベット・ウエハース(10～15日)

ミニロールケーキ2種(メロン、スイカ)(18～22日)

夏の果物がロールケーキに！？カラフルな見た目をお楽しみください。

あんみつ(夏祭り)(24日～29日)

夏祭りのデザートに涼しげなあんみつはいかがでしょう。

ところてん(酢醤油)(31日)