



### 《9月の取り組み》

**スリッパダーツ**・・・大きな模造紙の上に描かれた、点数目掛けてスリッパを飛ばしました。勢いよく遠くに飛んでも、狙った的から外れて0点になり、がっかりした声が出たり、高得点のハートの上に乗って歓喜の声が出たりと、皆とても盛り上がり、上手に足の運動にもなりました。

**名札作り**・・・テーブルごとに好きな絵柄を選んで、透明のプラスチック板に下書きし好きな色を塗りました。皆さん思い思いに作られ、楽しまれていました。今回、オーブンで焼く行程が見られませんでした。皆さん素敵なプラ板が出来上がりました。

**防災ゲーム**・・・火事、地震などの天災やミサイルが飛んできたなど、もしもの時の対応を皆さんで学びました。皆さんの知恵をもらいながら、充実したものになりました。

**敬老会**・・・「乾杯！！」の掛け声から始まり、賀寿や長寿のお祝いをしました。表彰など皆さんでお祝いをし、美味しい和菓子の3種盛りへ舌鼓。沢山美味しい物を食べられ、皆さん幸せそうな笑顔をされていました。お腹を満たしたら、保育室の可愛い子供達の踊りや職員の歌を披露し、笑顔がこぼれたり、職員の歌に涙する方もいました。皆さま、敬老おめでとございます！

**お月見団子送り**・・・2チームに分かれて、団子に見立てたカラーボールをお玉を使って三宝にどんどん送っていき、どちらが早く積みあがるか、競いました。相手チームに負けないようにどんどん送りますが、急げば急ぐほどポロッとボールが落ちたり、楽しくて笑い過ぎて、隣に渡せなかったり... 皆さん必死に頑張りました。見事勝ったチームは皆さんで喜びの声をあげていました。

\*「神経衰弱」から変更となった「作品作り」については次回、掲載致します。

### 《10月の取り組み》

**第一週 お手玉飛ばし旅行**・・・足でお手玉を飛ばして、旅行をしましょう！皆さん何処へ行きたいですか？

**第二週 焼き芋取りゲーム**・・・落ち葉の中から焼き芋をたくさん採ります。なかには生焼けや焦げた芋も？

**第三週 外出**・・・児童公園に散歩に行きます。外気浴をしながら、お花を見たり、歌ったりします。

**第四週 ハロウィンゲーム**・・・トリックオアトリート！子供の口の形をした的に飴を沢山入れるゲームです。

**第五週 おやつ作り**・・・様々な味の鈴カステラを皆さんで作って、召し上がって頂きます。



### ナース通信

#### 《お腹すっきり！！便秘解消法》

高齢者の方々は便秘になりやすいと言われています。その理由としては

- 1.のどの渇きを感じにくくなり、水分を摂らなくなります。
- 2.食事量が減少します。
- 3.筋力が低下します。
- 4.腸が機能低下していきます。
- 5.便意を感じにくくなり、トイレへ行かなくなります。
- 6.薬の副作用があります。

#### 【予防するには】

- ・毎日、朝食後に便意がなくても、トイレに座りましょう。
- ・適度な運動をしましょう。
- ・水分をしっかり摂りましょう。
- ・食事の際は野菜を十分に食べましょう。
- ・入浴の際、「の」の字、マッサージをしましょう。

#### 【腸の動きを良くする食品】

- ・食物繊維を多く含む食品  
(ごぼう、さつまいも、きのこ類、海藻)
- ・有機酸を多く含む食品  
(牛乳、ヨーグルト、いちご、梅干し、りんご)
- ・冷たい水、冷たい牛乳

### 栄養科

#### 《10月の行事食とおやつ》

##### 《行事食》

##### 十五夜 4日(水) 月見そば

菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」と呼ばれています。

##### 体育の日 10日(火) 松茸御飯、からあげ

##### 卵焼き、小鉢、漬物、果物

秋の味覚、松茸を使った御飯でお弁当風の献立をご用意します。

##### 第3週 駅弁「長崎」

##### チキン南蛮、けんちん汁 マンゴー

##### 《おやつ》

##### かぼちゃのタルト(2~7日)

##### カステラ2種(10~14日)

##### (抹茶・黒胡麻・金土黒糖)

週の前半は黒胡麻、後半は黒糖の味をお楽しみ下さい。

##### ワッフル、ジョア(16~21日・外出レク)

##### パンプキンまんじゅう(23~28日)

##### 手作りおやつレク(30日~11月4日)