



《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)