



《10月の取り組み》

作品作り・・・色紙にお好みの材料を使い、ブドウやお花、鳥などオリジナルの作品が完成しました。思い思いに工夫を凝らし、素敵な作品が仕上がりました。作業中の皆さんの表情はとても真剣で、時間が終わっても止められないくらい熱中されていました。

お手玉飛ばし旅行・・・世界の色々な国の名前が書いた的に向かって、足にお手玉を乗せ勢いよく飛ばしました。思い通りに行きたい国に飛ばした方や的の外など狙いが外れてしまう方色々な方がいましたが、皆さん御自分の足で夢の海外旅行に行きました。

焼き芋取りゲーム・・・落ち葉の中に焼き具合によって点数が違う芋があり、点数を競いました。大きなトンゴで一息懸命芋を掴みとり、アルミを開け焦げて点数が低いばかりでがっかりする方や焼き具合のいい高得点の芋が取れた方など、周りから歓声があがり盛り上がりしました。

外出・ホッケーゲーム・・・あいにくの雨続きで、外出は一日だけになりました。外出の際は、公園内を散歩し歌を歌ったり、体操をしたり、職員のトランペット演奏を聴いたり、外気浴を楽しまれました。雨の日はテーブルごとにホッケーゲームを行い、座りながらテーブルの上でホッケーを使い、平たいパックを落とし数を競いました。勢いよく打ち、パックをテーブルから落とそうとしたり、滑ってくるパックを落させないように必死に止めたりと、思わず立ち上がってしまうくらい、熱中されていました。

ハロウィンゲーム・・・大きなかぼちゃの口をめがけて、飴玉に模したボールをいれ、チームで競うゲームを行いました。勝負ごととあって、皆さん身を乗り出して頑張っていました。

*「おやつ作り」は11月に変更になりました。

《11月の取り組み》

第一週 ふんばってアタック・・・得点の違う3つの箱に向かってビーチボールをアタックし、得点を競います。

第二週 おやつ作り・・・皆で色々な味の鈴カステラを作り、おいしく召し上がって頂きます。

第三週 合奏・合唱・・・文化祭にちなんで季節の曲を奏でたり、皆さんで歌ったり、職員の歌を発表します。

第四週 飾り作り・・・クリスマスに向けて、それぞれオリジナルのリース作りを行います。

第五週 スマートボール・・・チームごとに協力し、大きなダンボール板の上でボールを転がし得点の穴に入れ、点数を競います。



ナース通信

《日光浴をしましょう！！》

日光を浴びる時間が短いと、体内の睡眠リズムが崩れたり、骨粗鬆症や季節性うつ病を発症しやすくなります。

(日光浴の時間の目安は30分～1時間といわれています。)

- 1.日光を浴びるとセロトニン、メラトニンというホルモンが分泌され、体内の睡眠リズムが整い良い睡眠がとれると言われています。
- 2.日光を浴びると人間は体内でビタミンDを作ります。ビタミンDには骨を作る為に必要な「カルシウム」を吸収しやすくする働きがあり、骨折や骨粗鬆症の予防になります。また、免疫力を高める働きもあり風邪を引きにくくなります。
- 3.季節性うつ病の原因は家内で過ごす時間が長く日光に当たる時間が少なくなっている為と考えられています。

* 日光浴をして、身体も心も元気に過ごしましょう！

栄養科

《11月の行事食とおやつ》

《行事食》

駅弁「福岡」 7日(火)

高菜飯 がめ煮 つぼん汁

七五三 15日(水) こけら寿司

魚の金山寺味噌焼き、春菊の小鉢

子どもの成長を祝う日には、見た目も鮮やかなこけら寿司を御用意します。

紅葉狩り 24日(金) さつまいも御飯

魚の紅葉焼き

秋を感じる紅葉の季節を食事で楽しみましょう。

* 他にもキノコご飯を予定しています。

《おやつ》

もみじ饅頭(クリーム)(1、2、4日)

手作りおやつ(7～13日)

パウンドケーキ(安寧芋)、リンゴコンポート(14～20日)

しっとり美味しいパウンドケーキを今月は安寧芋の風味でお楽しみ下さい。

肉まん(6、21～25日)

寒い日に温かさが嬉しい肉まんはいかがですか？

和スイーツ2種

(和風モンブラン、大学いも)

(27日～12月2日)