



《11月の取り組み》

ふんばってアタック・・・マスクをかぶった的と籠に向かって、職員がトスをしたビーチボールをご利用者の皆さんがアタック！！うまく的に当たったり籠に入れば高得点！ストレートに狙ってみたり、バウンドさせてみたりと、皆さん工夫し頑張っていました。高得点に歓声があがり盛り上がりました。

おやつ作り・・・たこ焼き器を使って、鈴カステラを作りました。まず、卵をかき混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜ、粉を入れて生地を作りました。それをたこ焼き器に流し込み、あんこを入れ、ひっくり返してクルクルと回しました。美味しそうな匂いと共に丸くて大きな鈴カステラの出来上がり！テーブルごとに作業を分担し、声をかけ合いながら、楽しく作った鈴カステラは格別！とても美味しく手が止まらず「夕飯が食べれないわ」と言いながら、皆さん笑顔と共にお腹いっぱいになっていました。

合奏・合唱・・・文化祭という名目で、合奏・合唱を行いました。「紅葉」や「静かな湖畔」で見事に輪唱を歌い上げ、「虫の声」では楽器ごとに分かれてそれぞれのパートを演奏し皆で素敵な音を奏でました！最後は職員の混成合唱「モルダウ」で発表会を締めくくり素敵な文化祭になりました。

スマートボール・・・3つの穴が空いてある段ボールをチームごとに皆で持ち、10個のボールをすべて穴に入れ、スピードと点数を競いました。1番目に10個のボールを入れたら、ボーナス得点が付くということもあり、得点の高い穴を狙いつつも、急いで段ボールを動かし、ボールがあっちこっちに行ってしまう悪戦苦闘されていました。見事一番最初に10個すべてを入れたチームは「終わった！」と声をあげ勝利を喜ばれていました。熱中すればするほど、持っているダンボールが上にあがり、腕が筋肉痛にならないか心配になるほどでした。皆さん大丈夫でしたか？

*「クリスマス飾り作り」は12月に掲載いたします。

《12月の取り組み》

第一週 トナカイハゲーム・・・チームに分かれ、トナカイのソリに乗せた人形を、自分の方に引き寄せ競争をします。

第二週 絵葉書・・・ポストカードに好きな絵や文章など、描いて頂き、年賀づくりをします。

第三週 クリスマス会・・・皆さんでクリスマスソングを歌ったり、楽器を鳴らしてクリスマス気分を味わいます。大きなケーキを食べ、職員の出し物も乞うご期待！！

第四週 足で輪送り・・・チーム対抗戦で足を使って、どんどん輪っかを送って、勝負します。

第五週 忘年会・・・「乾杯！」から始まり、屋台メニューに舌鼓して頂きながら、カラオケを楽しんで頂き今年最後の宴会を楽しんで頂きます。



ナース 通信

《インフルエンザ》

インフルエンザの流行する季節になりました。御高齢の方の場合、気管支炎や肺炎を併発するなど重症化しやすい為、気をつける必要があります。

【インフルエンザはどうやって感染するの？】

インフルエンザは「飛沫感染」と「接触感染」のいずれかで感染します。

・飛沫感染・・・インフルエンザに感染した人が咳やくしゃみをする事で水滴が飛び、飛び散った水滴(飛沫)に含まれるウイルスを別の人が吸い込んで感染すること。

・接触感染・・・インフルエンザに感染した人が咳などを受け止めた手で物に触れ、他の人がその物に触れ他の人がその物に触れた手で、鼻や口を触ることでウイルスが体内に入り感染すること。

【予防するには】

- 1.小まめに手洗い、うがいをしましょう。
- 2.人ごみを避け、室内は小まめに換気をしましょう。
- 3.適度な湿度を保ちましょう(湿度は50%～60%が最適)
- 4.バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、抵抗力(免疫力)を高めましょう。

* 早めに予防接種を受けることをお勧めします。

栄養科

《12月の行事食とおやつ》

《行事食》

冬至 22日(金)

冬至うどん、粉雪サラダ

揚げ出し豆腐柚子あんかけ

・めっきり寒くなった冬至の日には、体を温めるうどんと柚子のかおりがうれしい揚げ出し豆腐をご用意します。

クリスマス 25日(月) オムライス

お鍋 (日付未定)

・ホカホカお鍋のお昼御飯を月2回予定しています。

《おやつ》

和スイーツ2種盛り(1、2日)

クリスマスケーキ(4～9日)

やわらかおかし(のり塩)(11、25日)

クリスマスツリー(12～15、25日)

可愛いツリーを練りきりをご用意します。

フッシュドノエル・いちごサンタ(16.18～22日)

いちごのロールケーキをフッシュドノエル風に仕上げます。いちごのサンタも一緒に。

手作りおやつ(忘年会)(26～28日)