



《12月の取り組み》

クリスマスリース作り・・・丸いリースの土台に、クリスマス用の色々な飾りをボンドで取り付けました。ボンドの接着がうまくいかず、コロコロと飾りが落ちてしまったり、うまく編み込み部分にさして取り付けてみたりと、皆さんそれぞれ楽しみながら頑張って作成されました。

皆さん、とても上手に完成され、玄関横の壁に展示させて頂きました。

トナカイハゲーム・・・クリスマスにちなんで、棒に紐でつながったトナカイのソリを引き寄せる競争を行いました。2チームに分かれ、それぞれ思い思いの巻き方で自分の方に引き寄せあつという間にゴールされ歓声があがったり、なかなかスピードにのれない方に皆で応援したりチーム一丸となり、皆さんで盛り上がりました。

絵葉書作り・・・年末ということで年賀状づくりを行いました。文章を書かれる方や絵を描かれる方色々な作品が出来上がりました。

クリスマス会・・・女性職員による綺麗な音色のハンドベルから始まり、「メリークリスマス！」の声と共に乾杯をし、大きな甘〜いブッシュドノエルを皆さん美味しい笑顔で召し上がりました。お腹を満たして頂いた後は職員による「もみの木」「ひいらぎ飾ろう」の合唱や様々な楽器を使用して「We Wish You A Merry Christmas」の合奏を聴いて頂きました。その後、利用者の皆さんも交えて「ジングルベル」や「赤鼻のトナカイ」を楽器を鳴らしながら、一緒に歌いました。皆さん、すごく笑顔で楽しまれていた様です。また今年のプレゼントは「シクラメン」のお花で、手作りのカードと共に喜んで頂きました。

*「足で輸送」「忘年会」は1月に掲載いたします。

《1月の取り組み》

第一週 書初め/絵馬づくり・・・新年を表す漢字など書いて頂きます。また新年の抱負や目標を絵馬に書きます。

第二週 凧揚げ競争・・・手で筒に紐を巻き取り、凧を早く揚げる競争を行います。

第三週 初詣・・・杉山神社に初詣に行きます。

第四週 福笑い・・・グループに分かれて、目隠して、顔を作って頂きます。どんな仕上がりになるでしょう？



ナース通信

もうすぐお正月です。ユトリアムのデイケアがお休みの間、お家で過ごすことが増えてますね。例年12月～1月にかけて、おもちによる窒息事故が多く発生すると言われてています。

《高齢者の方に多い窒息事故は何故起きる？》

- ・加齢により、噛む力が低下し、食べ物を潰しにくくなり、喉につまりやすくなります。
- ・加齢により、飲み込む力が低下し、食べ物が喉をスムーズに通らず、途中でつかえたりします。
- ・加齢により、唾液の分泌量が減少し、水分の少ない食べ物などが、喉に張り付くようになります。
- ・口内の感覚が鈍くなり、舌の圧力が低下することで食べ物が飲み込みきれなくなり、喉に食べ物が残ったまま、息を吸い込み、食べ物が気道に入りやすくなります。
- ・加齢と共に「咽頭蓋(気道のフタの部分)」がうまく働かなくなり、食べ物が気道に入りやすくなります。

【そこで】

- ①食事の前に口腔体操をしましょう。
- ②食事の際はしっかり噛んでから、飲み込みましょう(一口食べることに30回程度)
- ③お茶やスープなどの水分を摂りながら食べましょう。
- ④お口の中の物、すべてを飲み込んでから、次のひと口を食べましょう。

栄養科

《1月の行事食とおやつ》

《行事食》

小正月 15日(月) 赤飯 松風焼き 昔は小正月までが松の内とされていました。赤飯と松風焼きでお正月の最後をお楽しみ下さい。

お鍋(日付未定) 日付は未定ですが、1月は一度行う予定です。おいしいお鍋で体も心も温まりましょう。

《おやつ》

祝い華(4～6日、29～31日) 新年の華やかな雰囲気を楽しめる可愛い練りきりをご用意しました。

干支まんじゅう(9～13日)

栗入りぜんざい、塩昆布(15～20日) 初詣で冷えた体にあまーいぜんざいが染み入ります。

ケーキ2種盛り(黒胡麻、マロン)(22～27日)