





ゆとりあーむ 1月号









足で輸送り・・・2チームに分かれ、利用者の方に作って頂いた輪っかを使い、足で隣の方に送る 競争を行いました。慣れない足での動きに悪戦苦闘しながら、隣同士声掛けあいながら頑張りました。 **忘年会・・・**職員の手作りメニューを味わいながら、カラオケを楽しんで頂きました。 聴いて楽しまれ たり、職員とデュエットを歌ったり、知ってる曲を口ずさんだり、皆さん思い思いに楽しまれました。 書初め/絵馬作り・・・新年の目標など書いて頂きました。初めは習字を嫌がっていた方も いざ書き始めると熱中され、何枚も書き直して納得いくまで続けていました。見事完成された時は ふっと力が抜け、皆さん笑顔がこぼれていました。



凧揚げ競争・・・4チームに別れ、凧につながれた紐を手元の棒に巻き付け、早く天井まで吊るしあげる 競争を行いました。棒を転がしながら、紐を一生懸命巻き付け、凧を吊るしていき、見事ゴールしたら チーム皆で万歳!とても盛り上がりました。



初詣・・・杉山神社へ初詣に出かけました。お賽銭を入れ、鈴を鳴らし、皆さん思い思いの願掛けを されました。今年も皆さんにとっていい一年でありますように。



*「福笑い」は2月に掲載いたします。



《2月の取り組み》

第一週 ・・・・豆まきゲーム・・・鬼に向かって、豆を模したボールを投げて、皆で厄払いしましょう!!

第二週 ・・・やかんカーリング・・・冬のオリンピックも近づいてきました。一足先にカーリングを楽しみましょう!

第三週 ・・・ストローでチューゲーム・・・バレンタインの季節です。ロでストロー加えでハートの輪っかを送ります。 第四週 ・・・AかBどっちでしょう(クイズ)・・・。様々な問題を2択で出します。沢山正解できるかな?





, t



ナース 通信



【ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう】

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発しています。 ノロウイルスの感染力は非常に強く、現在特効薬はありません。



《感染すると》

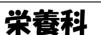
・嘔吐・下痢・微熱などの症状が出ます。

《そこで...》

- ・調理の際は中心部分の温度75℃以上で1分以上加熱する必要があり、外側だけでは不十分です。 (カキやハマグリなどの2枚貝は中心部分の温度が85~90℃で、1分以上加熱する必要があります)
- ・まな板や包丁などの調理器具は85℃以上の熱湯をたっぷりかけるか煮沸や浸け置きで消毒するのが 有効です。
- ・手洗いの徹底、手拭きタオルは出来るだけ共用せず、その都度取り替えるか、使い捨ての ペーパータオルを使いましょう。



• , •



《2月の行事食とおやつ》



節分 3日 いなり寿司・巻物、イワシの梅しそ大葉フライ、豚汁 バレンタインデー 14日 ハヤシライス、チョコババロアを中心とした洋風献立 駅弁 沖縄 22日 沖縄風ご飯(ジューシー)、チャンプルー、にんじんしりしり、もずく

寒い季節に沖縄の常夏気分をお楽しみ下さい。

お鍋レク 28日 お鍋、雑炊、フルーツ

今月のお鍋レクは水曜日に行います。ほかほかお鍋で体も心も温まりましょう。

《おやつ》

赤鬼練り切り(1~3日、5~7日) 節分の鬼をイメージした可愛い鬼の練り切りです。

ハートプラウン(バレンタインデー)(8~10日、20、21日)

ケーキ2種盛り(オペラ、サワーチェリー)(13~17日、19日)

白玉3種盛り(22~24日、26~28日) 今月の和菓子は、みたらし・あんこ・さつまいもの3種類の 白玉をお楽しみ下さい。





...

