



《2月の取り組み》

**福笑い**・・・お正月にちなみ、1月末にテーブルごとにチームに分かれ、目隠しをしながら1人ずつ顔のパーツの1つ置いていき、完成度を競いました。可愛いおかめに、よそ見したひょっとこ、それぞれにおもしろいものが出来、笑いが絶えませんでした。

**豆まきゲーム**・・・2チームに分かれ、鬼に扮した職員に向かって厄払いを込めて「鬼は外～！」「福は内～！」と豆に見立てたボールを投げました。職員の腰には籠がついており、籠に入れると1点、またお腹にはくっつくテープがぐるぐる巻きにされており、そこにくっつけば2点と、皆さん必死に頑張って健康をお祈りました。

**やかんカーリング**・・・オリンピックにちなんで、ユトリアムでもやかんを使ったカーリングを行いました。床に敷かれた的に目掛けて、小さな代車に乗ったやかんを押し出しますが、なかなかまっすぐいかず的を逸れた瞬間、「あ～！」と声が出たり、うまく乗ったり、相手のやかんを弾いた時には「お～！！」と歓声があがり、皆さん一緒に楽しめました。金メダルは取れましたか？

**ストローでチューゲーム**・・・バレンタインにちなんで、口に加えたストローで、ハートの輪っかを隣の方に送っていく、ハラハラドキドキのゲームを行いました。2チームに分かれ、男女交互に座り、口に加えたストローで、ハートの大小様々な輪っかを隣りに送る競争を行いました。輪を送りますが、顔を寄せないと上手くできない方、照れてしまう方、楽しんで積極的に行う方など、皆さんそれぞれ頑張っていました。バレンタインシーズンということもあり、毎日ベストカップルが生まれていました。

\* AかBどちらでしょう(クイズ)は来月掲載致します。

《3月の取り組み》

**第一週**・・・ひな壇積みゲーム・・・紙コップに貼られたひな人形を正しく並べ、はやく積み上げる競争を行います。

**第二週**・・・おやつ作り・・・白玉粉を使い、みんなで大福を作ります。中身はお楽しみ！

**第三週**・・・ホッケーゲーム・・・2チームに分かれて、ホッケーゲームを行います。今年も熱い戦いが予想されます！

**第四週**・・・PKゲーム・・・足を使って、ゴールの的に向かってシュートします。うまく高得点に入れられるでしょうか！？

ナース 通信



【口腔ケアについて】

少しずつ春らしくなってきました。お口のお手入れをして、口の中を清潔に保ち、毎日を気持ち良く過ごしましょう。お口の手入れの事を「口腔ケア」と言いますが、口腔ケアは全身の健康維持につながると言われています。

- ①口の中が清潔だと口臭を防いだり、誤嚥のリスクを減らす事につながります。
- ②口臭を防ぐには歯を磨くだけでなく、歯ぐきや舌などをブラシで磨いたり、入れ歯を磨くことが大切です。

- \* 歯と入れ歯の間には汚れがたまりやすく、虫歯になりやすいと言われています。
- \* 根っこだけ残っている歯も歯ブラシで磨いてきれいにするのが大切です。
- \* 歯や歯ぐきを傷つけない様に歯磨きは軽い力で行いましょう。
- \* またうがいはぶくぶくと、うがいがいいと言われています。
- \* 義歯や部分入れ歯は外して洗った方がきれいになります。
- \* 定期的に入れ歯洗浄剤につけて磨く事で、入れ歯が清潔に保たれ、口腔内の雑菌の繁殖を防ぐ事につながります。

栄養科

《3月の行事食とおやつ》

《行事食》

**ひな祭り 3日** ちらし寿司、松風焼き、厚揚げとふきの煮物、漬物、清汁  
桃の節句には華やかなちらし寿司をご用意します。

**駅弁 東京 12日** 深川めし、天ぷら、玉子焼き  
3月の駅弁は東京を予定しています。穴子の天ぷらなど、江戸前の味をお楽しみ下さい。

**お鍋レク 10日** お鍋  
今月のお鍋は土曜日で、塩ちゃんこ鍋を予定しています。

\* 他にも、日付未定で季節の炊き込みご飯を予定しています。

《おやつ》

ひな祭りケーキ(1～3日、5～7日)、女雛まんじゅう(8～10日、19、20日)、手作りおやつレク(12～17日)  
カステラ2種(22～24日、26～28日)、ワッフル、ジョア(お花見レク)(29～31日)