

4月より、利用中に活動(運動)の機会をたくさん取り入れ、さらなる体力・筋力のアップとともに心身機能の維持、改善に向けて、取り組んでいく予定です。

《3月の取り組み》

AかBどっちでしょう(クイズ)・・・スポーツや歴史、生活に関わる事柄など、様々な問題を出題しました。皆さん悩みながら一生懸命考え、「なるほど！」と驚いたり、見事正解し喜ばれる方など、それぞれに楽しまれていました。

ひな壇積みゲーム・・・テーブルごとに紙コップに描かれた雛人形を正しく積み上げスピードを競うゲームを行いました。周りの方々のアドバイスを、皆さん頑張っていました。もう少しで完成という時に崩れて悲鳴が聞こえたり、無事完成され喜びの声をあげたり、可愛いひな壇が出来ました。

おやつ作り・・・白玉粉を使い、イチゴ大福とキュウイ大福を作りました。生地を伸ばし、あんこを広げてフルーツを乗せ、丸め込んで美味しそうな大福が出来上がりました。「美味しい！」の音があちこちから聞こえ、美味しそうに召し上がりました。

ホッケーゲーム・・・オリンピックにちなんで、ユトリアムでもホッケーゲームを開催しました。ゲームが始まると皆さん、夢中になり思わず椅子から身を乗り出す方や、ゴールに向かって棒を一生懸命動かす方など、白熱した試合になりました。皆さん筋肉痛になっていませんか？

*PKゲームは来月掲載致します。

《4月の取り組み》

第一週 お花見・・・大岡川に花見ドライブに行きます！
今年の桜はどんな感じでしょうか？

第二週 桜満開ゲーム・・・中心の的に向かってボールを投げ、皆さんで桜を咲かせていきます。

第三週 桜吹雪・・・テーブルの上で桜吹雪を見立てて行います。乞御期待！

第四週 鯉のぼりの吊るし飾り作り・・・鯉のぼりの吊るし飾りを作ります。
皆さん、どんな作品が出来上がるでしょうか？

ナース通信

【骨粗鬆症】

暖かく過ごしやすい季節になりました。散歩に出掛け、程よく日光を浴びたり、適度に運動をしたり乳製品や魚を食べたりすることで、骨が丈夫になると言われています。

《骨を丈夫にする食べ物》

カルシウムが多い食べ物

- ・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)
- ・魚類(いわし、ししゃも、桜エビ)
- ・海藻類(ひじき、わかめ)
- ・緑黄色野菜(大根の葉、小松菜、ほうれん草)
- ・大豆製品(納豆、豆腐、がんも)

骨を作りやすくする食べ物

- ・貝類(しじみ、はまぐり)
- ・魚類(さば、まぐろ、カレイ)
- ・菌類(しいたけ、きくらげ)
- ・その他(胡麻、卵)

《骨を丈夫にする活動》

- ・1日30分～1時間程度の日光浴でビタミンDの吸収がよくなります。
- ・歩く、手すりにつかまっただのスクワットなど、運動をすると骨に適度な負担が掛かり、骨が丈夫になると言われています。

栄養科

《4月の行事食とおやつ》

《行事食》

花まつり 9日 桜ごはん、魚の菜種焼き

「灌仏会(かんぶつえ)」とも呼ばれるお釈迦様の誕生を祝う仏教行事です。春らしい献立をお楽しみ下さい。

駅弁 長野 25日 山菜炊き込みご飯、ミニそば、野沢菜の漬物、煮物、りんご

今月の駅弁は長野県です。当日は汁物のかわりにミニサイズのおそばをご用意します。

他にも、日付未定でたけのこご飯など季節の変わりご飯を予定しています。

《おやつ》

花見レク(1～4日)、春の祭(5～7日)、ロールケーキ桜(12～17日)

桜餅風生菓子(16～21日)、ワッフル、ジョア(お花見レク) スペシャルフルーチェ(23～28日)