

《6月の取り組み》

テーブルホッケー・・・テーブルの上のパックをホッケーを使って打ち合いました。テーブルからパックを落として点数を競う為、身を乗り出してパックを打つ方、落とさせまいと体を張って止める方など、それぞれに頑張り、白熱したゲームがくり広げられました。

輪唱・合奏・・・「カエルの歌」や「静かな湖畔」の輪唱を歌ったり、「虫の声」の合奏を行いました。輪唱はチームに分かれ、初めは自信もなくボソボソ歌っていましたが、慣れてくると自信もつき大きな声で見事に歌い上げました。合奏もタンバリンや鈴、カスタネットを使い、自分のパートをそれぞれ楽器ごとにならし、素敵な音楽会になりました。来年こそは、どこかのステージで披露したいものですね。

運動会・・・紅白に分かれ、ユトリアム大運動会を行いました。勝負事ということで、皆さん活気に満ちいきいきと頑張っていました。綱引きでは凄い勢いで綱を引っ張ったり、玉送りではお盆に乗ったボールを片手でお盆ごと隣の方に送るのですが、全身で豪快に渡したり、足踏みリレーではチームの為に勝つ為と片足で必死に足踏みをしました。勝ったり、負けたり、引き分けの日もありましたが利用者さん皆で力を合わせ、一生懸命戦った運動会はとても感慨深いものになりました。

うちわ作り・・・無地のうちわに用意した型紙などを使って、オリジナルのうちわを作りました。スポンジでポンポンと色付けをしたり、筆を使って絵を描いたり、世界に一つだけの素敵な作品が出来ましたね。

*「雨降れゲーム」は次回掲載致します。

《7月の取り組み》

第一週 星取りゲーム・・・天の川に散らばる星々を棒の先に付いたフックを使って沢山取って頂きます。

第二週 七夕物語・・・2チームに分かれ、うちわを使って織姫と彦星の一年に一度の出会いを手伝って頂きます。より早く2人を会わせられるのはどちらのチームでしょうか？

第三週 ○×クイズ(夏)・・・夏にちなんだ色々な問題を出題します。

第四週 夏祭り・・・今年もやってきましたユトリアム夏祭り！今年には色々な屋台が出店致します。皆さんで練習した「浜っ娘音頭」や定番の「炭坑節」を踊ったり、職員の踊りを見たり美味しい屋台メニューのにおいを嗅ぎながら、お祭りを楽しんで下さい！！
宜しければ、ぜひご家族の皆様も御利用者の皆様の笑顔を見に来て下さい。

第五週 足輪送り競争・・・足を使って大きな浮き輪を隣に送っていく競争を行います。



ナース通信

【熱中症にご注意下さい】

高齢の方は、体温調節の機能が低下していたり、のどの渇きや暑さを感じにくくなっている為熱中症のリスクが高いと言われています。

《効果的な熱中症対策》

- ・夜ねる前や朝起きた後、外出の前後、入浴の前後、テレビを見た後など小まめに水分を補給をしましょう。
- ・綿や麻など涼しい服装で過ごしましょう。
- ・煮物や汁物など水分の多い料理を食べましょう。(多少の塩分も必要です)
- ・ぬるめのお風呂に入って汗をかくと、体にたまった熱を逃がすことができます。(シャワーを浴びたり、濡れたタオルで体を拭いても、体温も下げる効果があります)
- ・目立つところに温度計、湿度計を置いて、温度は28℃以下、湿度は60%以下を保ちましょう。

栄養科

《7月の行事食とおやつ》

《行事食》

七夕 7日(土) 七夕そうめん 天ぷら・・・そうめんて七夕の天の川をイメージしています。

* 日付未定で「とうもろこし御飯」「冷やし中華」等の冷たい麺を予定しています。

《おやつ》

七夕ようかん(2～7日)、**やわらかおかき(えび)**(9～14日)、**マンゴーシャーベット**(17～21日)
イチゴゼリーパフェ(23～28日)、**ロールケーキメロン**(30～8/4日)