

《8月の取り組み》

足輪送り競争(7月末)・・・2チームに分かれ、隣の方へ輪を足で送るゲームを行いました。1つの輪だけならスムーズでしたが、輪の数が2つ3つと増えると、もう大変。みなさん顔と足を右へ左へ大忙し。競争ということで皆さん一生懸命、頑張りましたね。

虫取りゲーム・・・頭に麦わら帽子。首に虫かごをかけ、虫取り網をもって、さあユトリアムの山へ虫取りに出発！！昔を思い出し、その格好に皆さん「似合ってる！」と大笑いでした。手作りの木にとまったカブト虫、クワガタ、セミを皆さん一生懸命取りましたね。来年も皆さんで虫取りに行きましょう！

スイカ割りゲーム・・・スイカ模様のビーチボールを使ってスイカ割りを行いました。目隠しされた御利用者さんを「右～」「左～」と周囲の皆さんが声で誘導します。棒を振り下ろし、うまく当たれば大きな歓声がいし、ずれてしまい外した時には「惜しい！」と皆さん一緒に楽しみました。

イントロドン・・・「クイズ、イントロドン！！」と大きな声で始まりました。懐かしい曲の伴奏を聴いて曲を当てるゲームです。インパクトが強く、すぐに大勢の方が答えられたり、口ずさむのになかなか曲名が出てこず、「なんだっけ？」と頭を傾けたり、昭和の歌を聴いて楽しみました。

*「スイカ取りゲーム」は次回掲載致します。

《9月の取り組み》

第一週 都道府県ビンゴ・・・テーブルごとに分かれて都道府県を記入し、ビンゴゲームを行います。

第二週 敬老会・・・長年にわたって社会に貢献してきた御利用者様を敬愛し、御長寿をお祝します。

第三週 ビーズ細工・・・ビーズを使ってブレスレット作ります。どんな作品が出来るか楽しみですね。

第四週 お月見団子送り・・・毎年恒例のお団子送りをします。三宝に早く積みあげるのはどちらのチームでしょうか？

ナース通信

【夏バテに気をつけましょう！】

夏は暑さから食欲が低下し、体調を崩したり、夏バテになることがあります。気持ち良く過ごして頂く為、次の事に気をつけましょう。

1. 栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。
(食欲がなくても1日3食の食事を摂って下さい)

《夏バテ予防におすすめの食材》

・豚肉、トマト、うなぎ、ピーマン、かつお、カボチャ

2. 夜ふかしは控え、しっかりと寝るようにしましょう。(十分な休息が必要です)

*まだまだ残暑も厳しそうです。熱中症、脱水には気をつけて下さいね。

栄養科

《9月の行事食とおやつ》

《行事食》

8日(土) 重陽の節句 栗御飯、サンマの塩焼き、菊花和え

9月9日は五節句の重陽の節句であり、別名「菊の節句」とも言われています。

26日(水) 駅弁「群馬」 まいたけ御飯、こんにゃくの田楽、沢煮椀

《おやつ》

すいかロールケーキ(1日)、アイスクリーム(バニラ)(3～8日)、敬老和菓子2種(10～15日)
夕焼けとんぼ(カステラ)(18～22日)、巨峰ロールケーキ(25～29日)