



寒いお正月でしたが楽しく過ごされましたか？今年も宜しくお願い致します。皆さんで楽しいデイにしましょう！



《1月の取り組み》

忘年会(12月)・・・毎年恒例の忘年会！！職員手作りのお好み焼き、焼き鳥、じゃがバターを味わって頂きながら、皆さんに自慢の歌を披露してもらったり、職員と一緒にデュエットをしたり、懐かしの曲を歌ったり、利用者さん、職員を交えての楽しいひと時を過ごしました。

*28日、29日はリクエストにより「水戸黄門」の劇が復活しました。職員の名演技はいかがでしたか。

書初め・・・お手本を参考にしたり、思い思いに筆で文字をしたためました。何度も練習し本番では皆さん息を止め、真剣に書かれていました。作品はユトリウムに展示しています。宜しければ見にいってください。

餅つきゲーム・・・手作りの杵と臼を使い、プラスチックのお餅をペアでどれだけ突けるか競いました。「はいっ！はいっ！」と掛け声を掛けながらおもちを突きますが、急げば急ぐほど杵でこねる手の棒を突いてしまったり、上手い出来ないこともありました。慣れてくると見事なもので凄い速さで餅をつき、周りの方から歓声が上がりました。とても楽しいもちつきでしたね。

福笑い・・・テーブルごとに分かれ目隠しをして一つずつ顔のパーツを並べていきました。いい所に置いたりズレた所に置いて変な感じになったりし、皆さん大笑いしながら楽しめました。最後は各テーブルの完成品を見比べ、良いと思う作品に拍手をしました。なんとも言えないひよつとことおかめでしたね。

初詣・・・ご希望の皆さんは初詣で杉山神社に行き、残りの方は坊主めぐりを行いました。

*「箱根駅伝」は次回掲載致します。

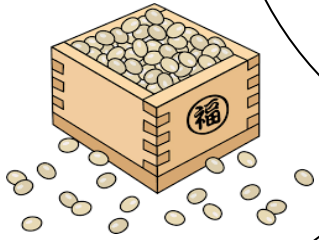
《2月の取り組み》

第一週 豆まきゲーム・・・節分にちなんで豆まきをします。職員が扮した鬼にボールを当てて厄払いしましょう！

第二週 ストローでチューゲーム・・・バレンタインにちなみ口にくわえたストローで隣の方にモールで作った心を送っていきます。ドキドキですね。

第三週 お雛様作り・・・フェルトを使ってつるし雛を作ります。

第四週 クイズAとBどちらでしょう・・・2択問題でクイズを行います。



ナース通信

寒い日が続く、横浜ではインフルエンザが流行しています。

《冬の過ごし方に注意しましょう》

- ・室内の乾燥を防ぎ、室内の湿度を50%程度に保ちましょう。
- ・ウイルスは手に付着しやすい為、手洗いはしっかり行いましょう。
- ・冬は喉が渇きにくい為、水分の摂取量が減りますが、脱水や便秘予防の為しっかり水分補給をしましょう。(1日に1.5ℓが目安)
- ・座りっぱなしで運動量が減ると筋力が低下し、足の動きが悪くなったりむくみやすくなります。日頃デイで行っている運動を行いましょう。
- ・冬は日照時間が短く、寒さによって外出する機会も減る為、1日15～30分日光浴をしましょう。

栄養科

《2月の行事食とおやつ》

《行事食》

節分 2日 いなり寿司・巻物・イワシの山椒焼き、大豆と昆布の煮物、豚汁

恵方を向いて巻物を、節分にゆかりある大豆やイワシを食べて福を呼び込みましょう。

バレンタインデー 14日 ハヤシライス、ハート型コロッケ

駅弁「沖縄」 25日 沖縄風御飯(じゅーしー)、チャンプルー、にんじんしいしり、もずく酢

寒さが厳しい日が続きますが、南国への旅行気分をお楽しみ下さい。

お鍋レク 16日(土)に予定。

小正月 15日 赤飯 松風焼き

《おやつ》

やわらかおかき(えび)(1、2日)、白玉3種(あんこ、みらたし、さつまいも)(4～9日)

赤鬼ねいきり(12～16日)、ケーキ2種(オペラ、サワーチェリー)(18～23日)

やわらかおかき(のいしお)(25～28日)

