

## 《2月の取り組み》

**箱根駅伝ゲーム**・・・年明け恒例の箱根駅伝！！チームに分かれ、足に万歩計を着けて20秒間足踏みを行い、チームでの総歩数を競いました。往路、復路と周囲の応援を胸に、力いっぱい走り抜けました。ハラハラドキドキ、今年はこのチームが勝ったでしょうか？

**豆まきゲーム**・・・職員が鬼に扮して体にテープを巻いてカゴを付け、豆の代わりにボールを投げました。2チームに分かれ、テープについたボールとカゴに入ったボールの数を競いました。「鬼は外！福は内！」と、鬼に向かって凄い勢いでボールを投げ、皆さんで楽しみながら厄払いをしました。

**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ハートの輪っかを隣の方に送るゲームを行いました。照れたり、隣の方とお互い見つめ合い、噴き出して大笑いしたり、ドキッとする場面もありましたが皆さん楽しまれていました。最後は本日のベストカップル賞の発表があり・・・今年も素敵なカップルが誕生しました。

**お雛様作り**・・・フェルトを使って吊るし雛を作りました。可愛いお内裏様とお雛様、ボンドを使って思い思いに取り組みれました。可愛い吊るし雛になりましたね。

ユトリアムは一足早いお雛様です。しばらく展示をして、その後持ち帰って頂きます。

\*「クイズ」は次回掲載致します。

## 《3月の取り組み》

**第一週 輪投げ**・・・ペットボトルのお雛様に輪投げを行います。

**第二週 おやつ作り**・・・フルーツ大福を作ります。乞うご期待！！

**第三週 ホッケーゲーム**・・・棒を使ってホッケーゲームを行います。

**第四週 お花見**・・・今年も大岡川にお花見ドライブに行きます。

\*お花見については開花の状況次第で予定が変更になる場合があります。



## ナース通信

## 《体調管理について》 いつまでも、健康でいるために・・・

最近の気候のように寒暖差があると、気温や気圧の変化で体調不良になることがありますので体調を崩さないように気をつける必要があります。

- ① **首**は神経が多く通っている為、**温める**ことで自律神経のバランスが整い体調も整いやすくなると言われていています。(腰も冷えると体調不良の原因になります) また飲み物も、冷たいものより温かいものが良いと言われていています。
- ② 体力をつけるには少しでも良いので**毎日運動**を続けた方が良いでしょう。
- ③ **日光浴**は体内時計を整える働きがあり、体内時計が整うと生活リズムや体調が整います。
- ④ 体に良い**睡眠時間**は**6～8時間**と言われていています。
- ⑤ **肉**や**乳製品**、**野菜**など**バランスの良い食事**を摂りましょう。

## 栄養科

## 《3月の行事食とおやつ》

## 《行事食》

駅弁「東京」 28日 深川めし、天ぷら、玉子焼き

東京生まれの美味しいものを江戸っ子になりきってお召し上がり下さい。他にも季節の変わり御飯等を予定しています。

## 《おやつ》

今川焼き(あんこ)(1、2日)

ひな祭りケーキ(4～9日)菱餅を連想させる色の可愛らしいケーキです。

手作りおやつ(11～16日)

めびなまんじゅう(18～20、22、23日)

桜ロールケーキ(25～30日)春の花桜のロールケーキに桃のトッピングをします。

25日からの桜の開花状況によりお花見レクおやつに変更になる場合があります。