

《3月の取り組み》

**クイズ「A(昭和)」or「B(平成)」**・・・昭和・平成の間に起きた出来事を2択から選ぶ問題です。懐かしい事柄が盛り沢山!! 昔を思い出すと共に「え〜」「あったね〜」と言いながら皆さん楽しそうに悩んでいました。しかし、さすがに皆さん、人生の大先輩!! 何でも知っていて正解の多さにびっくりでした。これからも私たち職員に、色々なことを教えて下さいね。

**雑輪投げ**・・・ひな壇に積んだペットボトルの可愛いお雛様!! そのお雛様にキラキラ輪っかで輪投げを行いました。よ〜く狙って投げますが、うまく入らず溜息が出る方、上手に入り大喜びする方、それぞれに楽しまれていました。最後は昔を忍んで「楽しい雛祭り」を歌いました。

**おやつ作り**・・・フルーツ大福を作りました。大福の生地を広げ、甘いあんこ少しすっぱい苺とキウイを包み、思い思いの大福が出来上がりました。上手な仕上がりに皆さん大喜び!! あまりの嬉しさに他の方の完成が待てず、思わずかぶりつく方もいらっしゃいました。甘さと酸味が絶妙なバランスで、その美味しさにほっぺが落ちこちそうでした。

**ホッケーゲーム**・・・2チームに分かれ、スティックに見立てた棒を使ってゴールに向かってボールを打ち合いました。勝負事ということで皆さん白熱され、普段もの静かな方も椅子から体を乗り出して頑張っていました。ボールがゴールに入った瞬間、歓声があがり大喜び!! 運動会なみの盛り上がりでした。

\*「お花見」は次回掲載致します。

《4月の取り組み》

**第一週 言葉づくり**・・・「〇ん〇」など言葉で〇の部分に文字を入れて言葉作りをします。

**第二週 キックボリング**・・・足を使ってボリングを行います。

**第三週 桜ひらひらゲーム**・・・桜の花びらがついた風船をうちわを使って送る競争を行います。

**第四週 鯉の置物作り**・・・紙粘土を使って鯉の置物を作ります。

**第五週 テーブルホッケー**・・・テーブルの上でホッケーゲームを行います。

ナース 通信

過ごしやすい季節になりました。そろそろ散歩でも始めようと思っている方もいるのではないのでしょうか? そこで今月は骨粗鬆症について...

【骨粗鬆症とは・・・】

骨粗鬆症は骨の量(骨量)が減ってスカスカになり、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。

「骨にはカルシウム!」と思いがちですが、タンパク質・ビタミンD・ビタミンKなど骨を作る様々な栄養素を、日々の食事ですっかり摂ることが大切です。

《骨粗鬆症を予防するには》

・カルシウムを十分に摂りましょう。

1日に必要なカルシウムは700~800mg。

カルシウムの多い食品は小魚、牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜。

・たんぱく質(魚、肉、卵、大豆)、ビタミンD(サンマ、鮭、干し椎茸、ゆできくらげ) ビタミンK[(納豆、小松菜)リン、マグネシウムを摂りましょう。

・禁煙し、アルコールは控えめにしましょう。

\*運動や日光浴をし、転倒しないように気をつけましょう。

栄養科

《4月の行事食とおやつ》

《行事食》

**花まつり(灌仏会)(8日) 桜ご飯、桜の菜種焼き(卵を乗せて焼いたもの)**

春らしい色がたくさんの献立です。

**駅弁「長野」(25日) 山菜炊き込みご飯、山賊焼き、野沢菜の漬物、煮物、ミニそば**  
日付未定でたけのこご飯を予定しています。

《おやつ》

**お花見おやつ(ジョアとワッフル)(1~6日)**

\*桜の開花状況により桜ロールケーキに変更になる場合があります。

**春の祭り(饅頭)(8~13日)**春らしい色彩のうさぎのお饅頭です。

**スペシャルフルーツ(15~20日)**

**桜餅(22~27日)**

\*30日、5/2日 未定(決まり次第お知らせします)