

《4月の取り組み》

言葉づくり・・・3テーブルに分かれ「〇ん〇」や「〇ん〇ん」など〇の部分に文字を入れてどれだけ沢山言葉を作ることができるかというゲームを行いました。短い言葉だとスムーズに浮かんでくるのに長くなると難しく、皆さん頭を捻りながら考えていました。最後に他のチームが作った言葉を聞いて「へえ～」と感心されていました。脳トレも皆で行うととても楽しいですね。

お花見・・・恒例の大岡川へお花見ドライブに行きました。天気も良く屋台からのいい匂いを嗅ぎながら満開の桜を楽しみました。また来年も行きましょうね。

キックボリング・・・足を使ってボリングを行いました。手で投げるのと違い力加減が難しく、調整して蹴ると意外とピンが倒れなかったり、力が入りすぎて外したり、皆さん苦戦されていました。そんな中、見事ピンを全部倒した時は周りから大歓声があがりました。

鯉の置物作り・・・5月の節句にちなみ赤と青の紙粘土を使い、鯉の置物を作りました。手で形を整え、目玉を付け、最後は爪楊枝で好きな模様を付けました。皆さん思い思いの形になるよう一生懸命形を整え模様をつけて、それぞれ味のある鯉が出来上がりました。しばらくユトリアムの方に展示します。宜しければ見に行ってください。

*「桜ひらひらゲーム」「テーブルホッケー」は次回掲載致します。

《5月の取り組み》

第一週 鯉の滝登りゲーム・・・2チームに分かれ、鯉を巻き上げるゲームを行います。

第二週 ガムテープでコロコロ・・・ガムテープを転がし、対象物にどれだけ近づけるかというゲームを行います。

第三週 足相撲・・・足の上に手作り土俵をのせて、紙相撲を行います。

第四週 お手玉で山崩し・・・お手玉で出来た山に棒をさし、その棒をお手玉で倒すゲームを行います。



ナース通信

3月～4月にかけて、日々の気温が大きく変化します。寒い日があったり暑い日があったり、季節の変わり目は体調を崩しやすいため、体調管理に気をつける必要があります。

(一般的に前日との気温差が5℃以上あると体調を崩しやすいと言われています。)

【季節の変わり目の体調管理】

- ①免疫力を高める為、**栄養バランスのとれた食事**を摂りましょう。
- ②日中の暖かい時間に汗をかいて脱水症を起こさない様、**こまめに水分補給**をしましょう。
- ③体の疲れをとり免疫力アップの為、**十分な睡眠**を摂りましょう。
- ④**適度な運動**をしましょう。(免疫力が高まり、風邪を引きにくくなります。)
- ⑤**規則正しい生活**をし、疲れをためないようにしましょう。

* 外出の際は気温によって脱ぎ着できる上着を1枚持っていきましょう。

栄養科

《5月の行事食とおやつ》

《行事食》

駅弁「静岡」 (23日) 桜エビご飯、まぐろカツ・桜エビクリームコロッケ、わさび和え さつま揚げの煮物

おいしいもの沢山の静岡の味を、新緑まぶしい5月にお楽しみ下さい。
他にも、日付未定でもぎそば、グリーンピースご飯を予定しています。

《おやつ》

レモンケーキ(2日)

緋鯉(練り切り)(7～11日) 鯉のぼりの形をした可愛らしい練り切りです。

抹茶パバロア(あんこ、生クリーム付き)(13～18日)

赤のカーネーション(練り切り)(20～25日)

バニラアイスクリーム(27～6/1)

マンゴーソースとマンゴーを添えて、爽やかに楽しみ下さい。