



《6月の取り組み》

お手玉で山崩し・・・お手玉で作った山に棒を立て、お手玉を投げて棒に当てれるか、山を崩せるかを競いました。細い棒に当てるのは至難の業でしたが、見事に当ててしまう利用者さんに職員もびっくり！！職員も挑戦しましたが、なかなか当たらず皆さんも大笑いでしたね。

運動会・・・毎年恒例のユトリアム運動会！！今年も盛り上がりました。綱渡しに、お盆ごと送る大玉送り、足踏リレーと皆さん必死で頑張っていました。今年は2年ぶりにパン食い競争が復活し、一生懸命の中にも笑いが出て、楽しい運動会でした。皆さんつつい夢中になり、心地良い疲れで夜も良く眠れたようですね。来年も楽しみにしててください。

輪唱・合奏・・・雨の季節にちなみ、季節の曲で輪唱や合奏を行いました。3チームに分かれ「カエルの唄」「静かな湖畔」を輪唱し、ゲロゲロゲロゲロ グワグワグワグワと楽しそうでした。合奏も「虫の声」を鈴、タンバリン、カスタネットも使い、パートごとに上手に音を鳴らし素敵な演奏会になりました。来年はどこかで発表したいですね。

雨々ふれふれゲーム・・・2チームに分かれ、傘を逆さに吊るして雨に見立てたボールで玉入れを行いました。あちこちにボールが飛んでいたり、傘の中にわんさか入ったり、日によっては凄く接戦で皆さん楽しそうでした。

*「風鈴作り」は次回掲載致します。

《7月の取り組み》

第一週 星釣りゲーム・・・七夕にちなみ、モールで作った星を釣りあげます。

第二週 ペーパーサート(七夕物語)・・・職員による「七夕物語」の発表会です。お楽しみに！！

第三週 風船お手玉的入れ・・・お手玉をつけた風船を投げ、得点を競います。

第四週 夏まつい・・・恒例の夏祭り！！今年は移動式屋台です！お楽しみに！！

第五週 スリッパ飛ばし・・・座ったまま足でスリッパ飛ばしを行います。

* **7/22~7/27 夏祭りを行います。御家族の皆さんもぜひぜひお越しください。**



ナース 通信

脱水を防ごう！！

夏(6~9月にかけて)は汗をかくことで体から水分が失われます。同時に電解質(塩分)も失われ、脱水症が起こりやすくなります。しっかりと水分補給を行い、脱水症を予防しましょう。

《脱水症の症状》

- ・微熱が続く ・居眠りがちになる ・食欲が低下する ・暑いのに汗をかかない
- ・便秘になる。 ・無口になる。 ・尿、よだれ、痰の量が減る。 ・指先が冷たい。
- ・口の中が渴いている。 ・脇の下が乾いている。・・・などなど。

《対策》

- ・1日に最低でも**1200mlの水分**を摂りましょう。(主治医より特別な指示がない限り)
- ・汗などで水分が失われる時、電解質も失われる為、**塩分**も摂りましょう。
- ・寝ている時も呼吸や汗をかくことで水分は失われる為、**夜中目覚めたり、トイレに行った行った後は水分補給**をしましょう。

* 一度に沢山の水分を摂取しても体は全てを吸収出来ない為、こまめに少量ずつ摂りましょう。

栄養科

《7月の行事食とおやつ》

《行事食》

七夕 6日 七夕そうめん、天ぷら・・・天の川をイメージしたそうめんをご用意します。

土用の丑の日 27日 うなぎでの三色丼汁

* 他にも日付未定でとうもろこしご飯等の季節の献立を予定しています。

《おやつ》

アイスクリーム(黒蜜きなこ、さつまいも添え)(1~6日)

七夕の夜(8~13日)夏の夜空をイメージした羊羹です。

フルーチェ(ピーチ)(16~20日)

あんみつ、ほうじ茶(22~27日)

夏祭りのデザートにさっぱり爽やかなあんみつをお楽しみ下さい

おかき(前半うすしお、後半さとうしょうゆ)(25~30日)