

《8月の取り組み》

水泳大会・・・夏のユトリアム水泳大会！！フロアで浮き輪をし、足に万歩計をつけて25秒でどれくらい泳げるか足を動かした回数で競いました。平泳ぎにバタフライ、クロール、犬かきと皆さんハーハー言いながらも、つつい頑張っていましたね。夏をととても満喫していました。

夏期講習・・・今年もやってきましたお受験の為の夏期講習！！クイズ形式で行いました。さすがに皆さん、人生の大先輩！！正解の多さに職員もびっくりでした。来年のお受験も皆さん完璧ですね。

西瓜割り・・・ユトリアム恒例のスイカ割り。ビーチボールのスイカでしたが本物さながらで頑張りました。右右、左左、そこ！！と子供の頃を思い出して皆さん楽しめました。

虫捕りゲーム・・・テーブルにクリップをつけた紙の虫を置き、磁石をつけた手作りの虫捕り網で夏の虫捕りを行いました。蝉やカブトムシ、クワガタと、男性の皆さんはとても懐かしかった様です。暑い夏ももう少し、皆さんで暑い夏を乗り切りましょう。

*「色紙作り」は次回掲載致します。

《9月の取り組み》

第一週 お月見団子送り・・・お団子に見立てたボールを手作り三宝に積上げる競争を行います。

第二週 敬老会・・・賀寿やご長寿の方を表彰したり、職員の出し物など行い日頃の感謝の気持ちを込めて皆さんに楽しんで頂きます。

第三週 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。

第四週 輸送・・・足を上手に使ってお隣の人に渡しましょう！

ナース通信

夏バテ対策をしましょう。

まだまだ残暑が厳しそうです。夏は高温多湿でエネルギーの消費が激しく体に負担がかかりやすい季節です。夏バテになると免疫力が低下する為夏風邪を引いたり、疾患の悪化を引き起こす事もあります。

《夏バテ対処法》

1. **水分補給**をしましょう。(清涼飲料水や冷たい飲み物の飲みすぎに注意)
2. **湿度調節**をしましょう。エアコンの温度は**27～28℃**を目安とし外気温と差を5℃以内にしましょう。(風が直接当たらないように)
3. **1日3食**をできるだけ時間どおりに摂り、**たんぱく質、ビタミン類**を積極的に摂るようにしましょう。(冷たい物の食べ過ぎに注意)
4. **十分な睡眠**をとしましょう。

《夏バテ予防に効果的な食べ物》

- ・たんぱく質の豊富な食べ物・・・肉類、魚介類、卵、乳製品
- ・ビタミンB1、B2の豊富な食べ物・・・うなぎ、豚肉、豆腐、枝豆

栄養科

《9月の行事食とおやつ》

《行事食》

重陽の節句 9日 栗ご飯、サンマの塩焼き、菊花和え

不老長寿を願う行事とされている重陽の節句を秋を感じる献立でお楽しみ下さい。

十五夜 13日 月見そば

今年の中秋の名月は13日です。

敬老の日 17日 赤飯、松風焼き

駅弁「福岡」 28日 高菜飯、がめ煮、つぼん汁

《おやつ》

やわらかおかき(のいしお)(2～7日)

和菓子プレート(どら焼き、栗)、練り切り

敬老の日のお祝いに和風なおやつをお楽しみ下さい。練りきりはお抹茶とどうぞ。

うさぎの月(まんじゅう)(17～21日)十五夜のうさぎを模した饅頭です。

アイス(バニラ)(24～28日)

検討中(30日)