



《9月の取り組み》

色紙作り(8月)・・・色紙で秋の壁飾り作りを行いました。「不苦労」「福来郎」など福を呼ぶ縁起の良いと言われるふくろうをモチーフに、お月見と掛け合わせたり、それぞれに工夫を凝らし、素敵な作品が完成しました。ユトリアム玄関に展示しますので、御家族の皆さんぜひ見にいまして下さい。(10/5には育生会フェスティバルも開催されます)

お月見団子送り・・・秋にちなみお月見団子送りをしました。あいにくの曇り空でお月様は見えませんが、ユトリアムでは皆さんのお団子がラリー形式で上手に積まれ、笑顔いっぱい満天のお月見になりましたね。

敬老会・・・皆さんおめでとうございます。敬老会は楽しんで頂けましたか。ささやかではありますが日頃の感謝の気持ちを込めてお祝いをさせて頂きました。御長寿の発表に賀寿の表彰、施設からお花のプレゼント、そして職員から歌のプレゼントやチアガールでエールを送り、どじょうすくいなどなど...これからも皆さんお身体を大切に、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

テーブルホッケー・・・紙でつくったマレットでパックを勢いよく飛ばしました。あつちに落ちたりこつちに落ちたり、皆さん子供の頃に戻ったように大笑いしながら楽しんでいました。心の底から笑って...こういう笑いもたまには、いいですね。周りにいた職員も、ついつい気持ちがほっこりして、一緒に楽しみました。

*「足で輸送」は次回掲載致します。

《10月の取り組み》

第一週 天皇賞秋・・・紐の付いた籠に馬を乗せ、手で繰り寄せて2チームで競争します。

第二週 外出レク(自然散策)・・・近くの児童公園に散策に出掛けます。

第三週 都道府県クイズ・・・都道府県にちなんだクイズを行います。

第四週 お菓子作り・・・美味しい鈴カステラを作りを行います。

第五週 ハロウィンゲーム・・・カボチャの顔に向かってボールを投げるゲームを行います。

夏の暑さも和らぎ、朝夕涼しくなってきました暑い日や涼しい日、日によって気温差が大きいと、なかなか体もついていけず体調を崩しやすくなります。そこで**規則正しい生活**をし、**バランスの良い食事**と**多めの水分補給**をしましょう。また**十分な睡眠**をとりましょう。

【便秘について】

《便秘の予防、解消に》

- 水分を多めにとりましょう。
- 食物繊維の多い食品を食べましょう。
- 「の」の字マッサージをしましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- 排便の習慣をつけましょう。

《便秘に効果的な食品》

さつまいも、ごぼう、きのこ類、海藻類、牛乳、ヨーグルト、いちご、梅干し、キウイ

栄養科

《10月の行事食とおやつ》

《行事食》

駅弁「群馬」 秋の行楽の季節に**舞茸ご飯**、**こんにゃくの田楽**など群馬の美味しい物をお届けします。

*他にも季節のご飯や温かい麺も予定しています。

《おやつ》

やわらかおかき(えび)(1～5日)

ワッフル&ジョア(外出レク)(7～12日)

スペシャルフルーチェ(15～19日)

リンゴ味のフルーチェに生クリームとりんごコンポートを飾り秋を感じるフルーチェです。

手作りおやつレク(21～26日)

おばけまんじゅう(28～31日)

ハロウィンの仮装のおばけを型取ったお饅頭です。