

《10月の取り組み》

足で輸送(9/24~28)・・・2チームに分かれ、手作りの大きい輪っかを隣の方へ足で送りスピードを競いました。横並びで輪っかを送る為、同じ方から足を通したり、反対側から通したりお互いの足が引っかかって苦戦したり、急ぐが為に輪っかが落ちたりしました。勝負事とあって皆さん、真剣に頑張っていました。

競馬ゲーム(天皇賞秋)・・・ユトリアムのフロアにて秋の競馬「天皇賞」を楽しみました。4名ずつ紐のついた籠に馬をのせ、紐を手繰り寄せ棒に巻きつけました。出発のファンファーレに合わせて勢いよく走りだしました。周りの皆さんの応援を背に、なかなか接戦で大盛り上がりでした。

外出レク(かるた取り)・・・あいにくのお天気で月曜日～木曜日までの自然散策となりました。金曜日はかるた取りをしました。毎年の児童公園ですが、皆で行く公園は子供の頃を思い出した楽しかった様です。皆さんで歌を歌ったり、体操をしたり、おやつを食べて満足そうでした。来年も楽しみにして下さいね。

都道府県ゲーム・・・それぞれの県の特徴や特産品などをヒントに都道府県名を当てるクイズを行いました。チームに分かれ、ヒントをもとに皆さんで話し合い答えを導きました。会話が盛り上がり、どのテーブルも楽しそうでした。さすがに皆さん人生の大先輩！！物知りですね。ちなみに、職員は分からず苦戦していました。

お菓子作り・・・秋の手作りおやつ、今回は「鈴カステラ」を作りました。おやつ作りも回数を重ねる度に御利用者の皆さん、職員共に手際が良くなっていますね。たこ焼き器の上であんこを入れてころころとおいしい鈴カステラが出来ました。食べる際はホイップやシロップをかけて色々な味を楽しみました。皆さんほっぺが落ちそうでした。

*「ハロウィンゲーム」は次回掲載致します。

《11月の取り組み》

第一週 秋のボーリング大会・・・皆さんでボーリングを楽しみます。

第二週 合唱コンクール・・・秋にちなんだ歌の輪唱、そしてチームごとに美声でコンクールを行います。

第三週 芋ほりゲーム・・・落ち葉の中からおいもを沢山掘り出して頂きます。

第四週 遠山のキンさん・・・文化の秋ということで職員による演劇「遠山のキンさん」を披露いたします。

ナース 通信

朝・夕少しずつ、冷えるようになりました。これから寒くなるにつれてインフルエンザや風邪が流行します。そこで免疫力を高め、感染を予防しましょう。

《免疫力を高めるための7か条》

- 1.笑いましょう。(大笑いすればもっと効果的)
- 2.ストレスを溜めないようにしましょう。
- 3.毎日、軽い運動しましょう(免疫力が高まります)
- 4.水分をしっかり摂りましょう。(血液がサラサラになると免疫力が高まります)
- 5.「キノコ」や発酵食品を積極的に摂りましょう。(体の免疫細胞の約7割が腸に集まっている為、腸の状態が良くなります)
- 6.暴飲暴食や早食いを慎み、しっかり噛んで食べましょう。(間食を続けると胃腸に負担が掛かります)
- 7.しっかり睡眠を摂りましょう。(睡眠中に細胞は修復されます)

*日中はしっかり動き、夜はゆったりと過ごしましょう。寝る前、体を温めると眠気を感じやすくなります。

栄養科

《11月の行事食とおやつ》

《行事食》

紅葉狩り 6日 さつまいも御飯、魚の紅葉焼き、栗のコロッケ
秋も深まってきた11月に紅葉を感じる献立をお楽しみ下さい。

七五三 15日 ちらし寿司、チキン信田巻き、茶わん蒸し

お寿司レク 20日、21日

お鍋レク 16日、26日 冬の恒例レクのお寿司とお鍋をご用意します。あったかお鍋や握り寿司で楽しいお食事の時間をお過ごし下さい。

《おやつ》

おぼけまんじゅう(1~2日)

やわらかおかき(のいしお)(5~9日)

ケーキ2種(かぼちゃタルト&抹茶)(11~16日)

秋を感じるかぼちゃと緑がきれいな抹茶のケーキ2種盛りです。。

お芋の収穫(練り切り)(18~22日)

焼き芋にそっくりな見た目の可愛い練り切りです。

白玉3種(みたらし、こしあん、さつまいも)(28~31日)