

《11月の取り組み》

ハロウィンゲーム・・・10/31はカボチャの収穫祭ということでお化けのカボチャの口の中に
飴に見立てたお手玉を投げる、玉入れを行いました。テーブルの上で水平に投げる日
3段に積み上げ床で楽しむ日、2パターンで行いましたが皆さんとても楽しんでいました。

秋のボーリング大会・・・ユトリアムボーリング大会、大きいペットボトルで行いましたが
ストライクにスペアが続々・・・皆さんお上手でびっくりでした。

合唱コンクール2019・・・職員念願の合唱コンクール！！利用者の皆さん参加型文化祭を
ということで4年前から案は出来ていたものの、中々実現出来ずにいました。今年はそろそろ
ということから行ってみました。練習をしてそれぞれのチームの課題曲を発表し、満足感の
利用者さんに、やっと達成出来たことに感激する職員、一体感が生まれ喜びもひとしおでした。

芋ほりゲーム・・・季節にちなみテーブルの上で芋ほりを行いました。落ち葉の中から手作りの
美味しいそうな芋を探します。競争ということでそれぞれテーブルごとに応援しながら
頑張っていました。

*「遠山のキンさん」は次回掲載致します。

《12月の取り組み》

第一週 クリスマス置物作り・・・松ぼっくりを使ってクリスマスツリーを作ります。

第二週 やかんカーリング・・・やかんをストーンに見立て、カーリングを行います。

第三週 クリスマス会・・・今年もやりますよ！ユトリアムクリスマス会！乞うご期待！！

第四週 トナカイソリゲーム・・・ソリに乗せたトナカイを紐で引っ張って競争させます。

ナース 通信

インフルエンザが流行り始める季節になりました。そこでインフルエンザ予防に
取り組み、寒い冬を乗り越えましょう。

《症状としては》

咳、喉の痛み、高熱、全身のだるさ(倦怠感)、頭痛、筋肉痛、食欲不振

* おかしいなと思ったら受診をして下さい。

《予防するには》

- ・1～2時間に1回5分程度の換気をしましょう。
- ・手洗い、うがいをし、粘膜の乾燥を防ぐ為、マスクをしましょう。
- ・空気が乾燥するとウイルスが体内に入りやすくなる為、室温20～25℃
湿度50～60%に保ちましょう。
- ・バランスのとれた食事や睡眠をしっかりとって免疫力をアップしましょう。

* 早めに予防接種を受けましょう。

栄養科

《12月の行事食とおやつ》

《行事食》

冬至 6日 冬至うどん 揚げ出し豆腐柚子あんかけ、粉雪サラダ
あたたかいうどんと柚子で体を温めて下さい。

クリスマス 24日 ハーフチキン 25日 オムライス

お鍋レク 6日、9日 11月にも好評だったお鍋を12月も2回予定しています。。

《おやつ》

やわらかおかき(うす塩)(2～7日)

クリスマスツリー(練り切り)(9～14日)

クリスマスツリーを模した可愛い練りきりです。

フッシュド/エル、いちごサンタ(16～21日)

切り株のケーキにいちごのサンタクロースが付きます。

三角ケーキ(ホワイト)(23～25、28日)

忘年会(26、27日)