



皆さんどんなお正月を過ごされましたか？ 本年も宜しく願い致します。今年も皆さんで楽しいデイにしましょう！

《1月の取り組み》

トナカイノリゲーム(12月)・・・紐のついたソリトナカイを乗せ紐を巻き取る競争を行いました。

なかなか上手く紐が巻けず苦戦される方もいましたが、皆さんの頑張れの掛け声に巻き終わる頃には大盛り上がりでした。サンタさんは素敵なプレゼントを持って来てくれましたか？

書き初め・・・令和2年気持ちも新たに書き初めを行いました。苦手な書道も何らか練習しているうちに夢中になる方もいました。皆さん見事に書きあげ、完成した作品はユトリアムの玄関に展示させて頂きました。

羽子板ゲーム・・・床に置いた様々な神様の上に羽子板で羽根を突き、当たった神様の紙にお告げが・・・。色々なお告げに皆さん喜ばれたり、「へえ～」と感心されたり、恋愛成就にキョトンとされたりしていました。皆さん今年も良い年になるといいですね。

初詣・・・杉山神社にお参りに行きました。お天気が悪く中止する日もありましたが、無事にお参りを終えました。お参りの後は温かいぜんざいで、気持ちも身体もほっこりでした。ユトリウムからのプレゼント、ネズミの置物のおみくじは、皆さんどうでした？

《2月の取り組み》

第一週 豆まきゲーム・・・鬼に扮した職員に豆に見立てたボールを当てて得点を競います。

第二週 ハートでキャッチ・・・バレンタインにちなみ二人一組になってハートの風船を網でキャッチします。

第三週 PKユトリウムカップ・・・段ボールで作ったゴールにボールを蹴り入れ点数を競います。

第四週 皆で一緒に脳トレ！！・・・様々な2択問題に挑戦して頂きます。

*「作品作り(フェルト)」は次回掲載致します。



ナース 通信

インフルエンザ

現在、横浜市ではインフルエンザ警報が発令されています。そこで再度インフルエンザについて知識を深めましょう。

《インフルエンザの感染経路》

飛沫感染・・・インフルエンザなどに感染した人の咳やくしゃみで唾液が飛び散り、その中に含まれるウイルスを別の人が吸い込んで感染すること。

接触感染・・・インフルエンザなどに感染した人が、咳やくしゃみなどを受け止めた手で物に触れ、他の人がその物に触れた手で鼻や口を触ることで、ウイルスが体内に入り感染すること。

《予防するには》

- ・こまめに**手洗い・うがい**をしましょう。
- ・お部屋は**1～2時間**に一回程度の**換気**をし、**湿度を50～60%**に保ちましょう。
- ・**バランスの良い食事**と**十分な睡眠**をとって抵抗力を高めましょう。

* 人混みは出来るだけさげ、必要に応じてマスクを使用しましょう。

栄養科

《2月の行事食とおやつ》

《行事食》

節分 3日 いなり寿司 太巻き他

節分にちなんだ料理を食べて悪い鬼を追い払いましょう。

バレンタインデー 14日 ハヤシライス チョコババロア

駅弁「沖縄」 26日 沖縄風炊き込みご飯、チャンプルー、にんじんしりしり、もずく

寒い季節を南国への旅行気分で乗り切りましょう。

《おやつ》

フルーチェ(1日)

パウンドケーキ2種盛(安納芋、いちご)(3～8日)

2種類のパウンドケーキに生クリームと果物を飾ります。

赤鬼ねりきり(10、12～15日)

赤鬼の顔のかわいいねりきりです。

ケーキ2種盛(オペラ、ブルーベリー)(17～22日)

やわらかおかき(のしお)(25～29日)