

《2月の取り組み》

鬼の飾り作り(1月)・・・節分にちなみ、フェルトで赤と青の鬼を作りました。細かな顔のパーツを取り付けたり、棒に貼り付け、その棒につけた鬼を紙コップに立てて可愛い置物が完成しました。皆さん楽しく会話をしながら夢中で作っていました。現在、コトリアムに展示してありますので展示終了後、持ち帰って頂きます。

豆まきゲーム・・・節分ということで、職員が鬼に扮し、籠を腰につけ体にテープを巻いて豆がくつつく様にし、豆に見立てたカラーボールを皆さんに投げてもらい、豆まきをしました。厄払いということで思いっきりボールを投げ、皆さんで盛り上がりました。

ハートでキャッチ・・・バレンタインにちなみ、向かい合ってペアになり、一人がハート型の風船を投げ、もう一人が網でキャッチ！ペアで息を合わせ、今年もベストカップルがたくさん出来ました。

サッカーPKゲーム・・・上下2段のゴールに向かってサッカーボール型のビーチボールをシュート！勢いよく飛んだボールは枠を飛び出したり、ふちに当たったり、なかなかうまく入らない事もありました。しかし、見事ゴールした時は、周りからの歓声があがり楽しそうでした。

*「皆で一緒に脳トレ！！」は次回掲載致します。

《3月の取り組み》

第一週 雛人形積みリレー・・・チームに分かれ紙コップで作った雛人形を積み上げていくリレーを行います。

第二週 フルーツ大福作り・・・苺とキウイを使ったフルーツ大福を作ります。今年も楽しみです。

第三週 テーブルホッケー・・・テーブル上でホッケーゲームを行います。

第四週 お手玉飛ばし旅行・・・旅行したい地名に向かってお手玉を投げて、紙の上で旅をします。



ナース 通信

現在、世界中で新型コロナウイルスについて騒がれ、日本でも広がりがつあります。皆さんもニュースを聞いて御存知だとは思いますが、どういう感染ルートで、誰に感染するのか、とても不安ですね。そこで免疫力を高めてインフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルスなどに感染しない様に気をつけましょう。

《免疫力を高める為に》

- ・規則正しい**生活**をしましょう。
- ・1日3回栄養**バランスのとれた食事**を摂りましょう。
- ・こまめな**水分補給**をしましょう。
- ・1日**6時間以上の睡眠**をとり、体の疲れを取りましょう。
- ・**適度な運動**をしましょう。

* 人混みは避け、外出時はマスクを着けましょう。

* 帰宅後は手洗い、うがいをしてアルコール消毒をしましょう。

栄養科

《3月の行事食とおやつ》

《行事食》

ひな祭り 3日 ちらし寿司 松風焼き 厚揚げと落の煮物 漬物 澄まし汁

女の子の華やかなお祭りをちらし寿司でお祝いしましょう。

駅弁「東京」14日 深川めし 天ぷら 玉子焼き

今月は昔ながらの江戸っ子の味をお楽しみ下さい。

《おやつ》

おびなとめびな(2～7日)

お内裏様とお雛様の可愛らしい和菓子です。

おやつレク(フルーツ大福)(9～14日)

フルーチェ(16～19、21日)

ひな祭ケーキ(23～28日)

ひしもちの色に似せた華やかなケーキです。

ワッフル&ジョア(30、31日)