

## 《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)**