

なかなか終息の見えない新型コロナウイルス。様々な自粛は解除になりましたが、今後も第2波第3波に備えて、気を付ける必要があります。ユトリアムでは、今後も感染対策を徹底した上で皆さまへのサービスを提供させていただきます。

《6月の取り組み》

《引き続き、密にならない様、工夫していきます。》

- 足で輪送り(5月)**・・・2チームで円形になり、隣の方に輪っかを送る競争を行ないました。手で送ったり足で送ったりしましたが、足で送るのは難しく皆さん苦労していました。手と足を切り替えながら見事勝利した時は、皆さん大きな喜びの声が上がりました。コロナで皆さんもストレスが溜まっていますよね。
- 輪唱・合奏**・・・この時期恒例のカエルの歌や静かな湖畔を輪唱し、虫の声で合奏を行いました。毎年行っているせいか、皆さん慣れたもので、見事な歌声や合奏を披露されましたね。
- 離れて離れて体育大会**・・・今年はコロナの影響もあり、少し距離を開けながら小さな運動会として体育大会を行いました。2チームに分かれ、ボール送りをしたり、足踏みリレーをしたり、皆さん一体となって頑張りとてもいい勝負を行いました。来年はいつもの運動会が出来るといいですね。
- フラ板作り**・・・それぞれに選んだ下絵をもとにプラスチック板に絵を描き、マジックで色付けをし、オーブントースターで焼きました。素敵なキーホルダーが完成しました。皆さん上手な出来栄えに喜ばれ、テーブルの方々で見せ合い、嬉しそうにされていました。
- 雨々ふれふれゲーム**・・・梅雨にちなみ、2チームで傘の中に、雨に見立てたボールを入れるゲームを行いました。勝負事ということで、皆さん必死に頑張りましたね。

*「早口言葉・言葉の脳トレ」は次回掲載致します。

《7月の取り組み》

- 第一週 七夕物語**・・・七夕物語の人形劇を行います。お楽しみにして下さい。
- 第二週 星釣りゲーム**・・・フックを使って星型のモールを釣るゲームを行います。
- 第三週 金魚すくいゲーム**・・・ブルーシートの上で泳ぐ金魚をうちわですくって頂きます。
- 第四週 水泳大会**・・・万歩計を足につけ、陸の上でバタ足で泳いで頂きます。

ナース通信

「新しい生活様式」における熱中症予防行動について

コロナの影響で、マスクを付けての生活が日常となった今、熱中症のリスクがさらに高まり、すでに緊急搬送されるケースも増えています。マスクを着用すると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担が掛かります。高温、多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高まり危険です。そこで...

《熱中症予防行動のポイント》

1. **暑さを避けましょう**・・・感染予防の為、換気しつつエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
2. **適宜マスクを外しましょう**・・・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保出来る時はマスクを外しましょう。マスクを着用している時は負荷の掛かる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとって、適宜マスクを外しましょう。
3. **こまめに水分補給をしましょう**・・・1日1.2ℓを目安に水分補給をしましょう。
4. **日頃から健康管理をしましょう**・・・体温測定し、体調が悪いと感じた時は無理せずに静養しましょう。
5. **暑さに備えた体づくりをしましょう**・・・適度に運動しましょう。

栄養科

《7月の行事食とおやつ》

《行事食》

- 「七夕そうめん」「納涼弁当」
 「土用の丑の日(うなぎ三色丼)」
 「冷やし中華」「とうもろこしご飯」

《おやつ》

- 抹茶アイス(あんこ・みかん缶添え)(1~4日)
 白玉3種盛り(こしあん・みたらし・さつまいも)(6~11日)
 フルーツポンチのサイダー割り(13~18日)
 フルーチェメロン味にコンポート添えて(20~22日・25日)
 いちごアイス(ウエハース・ホイップ添え)(27~29日)
 チョコレートアイス(ウエハース・ホイップ添え)(30・31日)

※七夕の行事食について

「そうめん」が七夕の行事食です。全国乾麺共同組合連合会でも「そうめんの日」と決められています。歴史は、平安時代まで遡り、この頃に中国から伝わった料理に「索餅(さくべい)」という食べ物があり、小麦粉と米粉を混ぜて細長く伸ばしたもので、これが進化して「そうめん」になったと伝えられ「一年間無病息災で生きられる」という由来があります。