

《7月の取り組み》

早口言葉・言葉の脳トレ(6月)・・・色々な早口言葉を皆さんで練習し、それぞれの利用者さんに順番に言ってもらいました。志村けんのドリフターズを思い出した方もいると思います。皆さんの緊張を和らげるために、職員が音楽にあわせて、踊りながら言ってみたりと、まるで「八時だよ全員集合！」の盛り上がりでした。皆さんの表情も、順番が来る緊張感の中にも、上手に言えたことへの達成感で自信に満ち溢れていました。

星釣りゲーム・・・七夕にちなみ、テーブルの上に広がる星を小さな釣り竿で釣りあげ、それを隣の方が外して籠に入れます。二人で協力しながら、魚釣りをしているかのように楽しいひと時でした。

七夕物語・・・毎年恒例の職員による人形劇。5回目ということで職員も上手になり、皆さんにお褒めの言葉を頂くと共に、アドリブの内容も変更し、素敵な七夕物語も、笑いがいつぱいの七夕物語になりました。ここ数年、7月7日の夜は曇り空ですがユトリアムの空では、彦星と織姫が、毎年再会を果たして楽しく過ごしています。

金魚すくいゲーム・・・お祭り気分を味わってもらおうと、金魚すくいを行いました。テーブルの上で泳ぐお花紙でできた金魚を、中をくり抜いたうちわですくいました。皆さん金魚すくいが懐かしかったようで、子供心に戻ったように、あちこちで大きな笑い声が上がっていました。

*「水泳大会」は次回掲載致します。

《8月の取り組み》

第一週 歌って踊ってエンジョイ!・・・今年はコロナ感染症に伴い、夏祭りを中止にしておりましたが、どうしても皆さんに夏を感じて頂きたいという職員の思いから規模を小さく、密にならない様にして小さい夏祭りを行います。

第二週 お盆カラオケ大会・・・皆で唄って暑さを吹き飛ばします。

第三週 運んでアイスクリーム・・・アイスクリームに見立てたカラーボールをカップに入れ、隣の方にアイスのみを送っていくゲームを行います。

第四週 ポートレース・・・テーブル上で紐の付いたポートを引き寄せるレースを行います。



ナース 通信

新型コロナウイルスが急激に増え、皆さんも感染しないか不安な毎日ですが、季節は蒸し暑い夏へ突入しました。そこで、なかなか終息が見えないコロナについて、皆さんで再度認識を深めましょう。

☆感染防止の為、私達に求められている「新しい生活様式」

- ①身体的距離の確保 ←2メートル→ ②マスクの着用
- ③手洗い ④3密(密集・密接・密閉)を避ける

☆「新しい生活様式」の中で熱中症や脱水を防ぐ為に気をつけること

- 1.暑さを避けましょう。
(窓を開けて換気をしながら、エアコンを使って部屋の温度を調整しましょう。涼しい服装にしましょう。)
- 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)が保てる場合、マスクを外しましょう。マスクを付けている時は運動などは避けましょう。)
- 3.こまめに水分補給しましょう。
(1日1.2ℓ~1.7ℓを目安に水分補給しましょう。汗をかいた時は塩分も忘れずに)
- 4.日頃から健康管理をしましょう。
(体温測定をして、早寝早起き、バランスの取れた食事をしましょう)
- 5.暑さに備えた体作りをしましょう。
(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度で30分くらいの運動をしましょう。)

* 夏場は脱水により脳梗塞も起こりやすい為、水分補給がとても重要です

栄養科

《8月の行事食とおやつ》

《行事食》

「そうめん」「冷やし中華」
「とうもろこし御飯」「駅弁・和歌山県」

《おやつ》

チョコレートアイス(ウエハース・ホイップ添え)(1日)

あんみつ(3~8日)

やわらかおかき・えび味(11~15日)

チョコレートパフェ(17~22日)

バニラアイス(ウエハース・マンゴー缶・マンゴーソース添え)(24~29日)

※土用の丑の日について

2020年は夏に土用の丑の日が2回あります。7月21日・8月2日です。「うなぎ」にはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれており夏バテ防止にはピッタリの食材です。

今年の夏は、「うなぎ」を食べて乗り切りましょう。