

《9月の取り組み》

都道府県カードゲーム…テーブルごとに都道府県名を書いたカードを広げ、お題の答えになるカードを、どのチームが早く取れるか競いました。「落花生の収穫量日本一の都道府県は？」「島という漢字が入っている都道府県は？」などの問題に、テーブルの皆さんで答えを言い合ったり答えがわからず皆さんで悩んだり、競争しながらも楽しい答え探しの時間でした。

鰻釣り…新聞紙で作った鰻を棒で釣りあげるゲームを行いました。新聞紙で作った鰻は軽すぎてなかなか取れず、棒からツルっと落ちて苦戦される方も多かったようです。しかし、一度に数匹と豪快に釣り上げる方もいて、大喜びしたり、大笑いしたりと、とても盛り上がりました。

敬老会…皆さんへの日頃の感謝の気持ちを込めて、敬老のお祝いを行いました。御長寿の発表や賀寿の表彰をし、施設からささやかながら、お花のプレゼントをさせて頂きました。職員からは、手作りカードにお抹茶でのおもてなし、そして最後には、ダンスや歌の発表と盛りだくさん。楽しんで頂けましたか？今年100歳の方もおられ、その元気なお姿に驚きと、励まされる方、御長寿の秘訣を聞いてる方もいました。ユトリアムでも、90歳以上の御利用者様が2割弱と年齢層が高くなっています。ダンスでは、元気に飛び回る職員の動きに楽しまれている方や、手拍子しながら応援して下さる方「365日の紙飛行機」の歌では、いっしょに口ずさんでいる方もいました。ありがとうございます。これからも皆さん、ユトリアムで、一緒に楽しく過ごしましょうね。

《10月の取り組み》

第一週 作品作り…文化の秋にちなみ、作品作りを行います。

第二週 鈴カステラ作り…皆さんで楽しく、おやつ作りを行います。

第三週 外出レク…児童公園に自然散策にでかけて、皆さんで秋を楽しみます。

第四週 ハロウィンゲーム…カボチャの口にキャンディボールを投げられます。

ナース通信

【秋の体調管理方法】

朝・夕の気温差が大きい今、体調管理が難しく、体調を崩される方が多いと言われています。コロナ禍でもあり、インフルエンザや、ノロウイルスなどの感染症が流行する前の大切な時期です。しっかり体調を整えて、コロナやその他の感染症に掛からない様に気を付ける必要があります。

《健康に過ごす為に》

1.喉が渇きにくくなりますが、水分を積極的に摂りましょう。

*ミネラルウォーターや白湯がおすすめ。

2.太陽の光を浴びて運動をしましょう。

朝の太陽を浴びることで自律神経の働きを高め、気持ちの落ち込みも解消します。

3.早寝早起きをしましょう。

自律神経のバランスが整い、免疫力が高まります。

4.食事に気を付けましょう。

旬の食材を取り入れ、バランスの良い食事を摂りましょう。

*コロナ感染症は減っていますが、今後もマスク、手洗い、手の消毒、密接、密閉、密集にはくれぐれも気を付けて下さい。

栄養科

《10月の行事食とおやつ》

《行事食》

「十五夜」月見そば

「駅弁・群馬県」まいたけ御飯・炭火烧チキン・

射込み高野の煮物・こんにゃくの田楽

浅漬け・沢煮椀

《おやつ》

十五夜饅頭(1~3日)

フルーチェりんご味

(りんごのコンポート・フルーツ缶盛り・ホイップ添え)(5~10日)

手作りおやつレク(12~17日)

外出レク(ワッフルプレーン味・ジョアマスカット味)(19~24日)

やわらかおかきえび味(26~31日)

※十五夜

今年の「十五夜」は10月1日です。

ススキをかざり(ススキは切り口が鋭く魔除けになると言われています)

お月見団子を月に見立て、収穫への感謝の気持ちを表すためにお供えます。

収穫されたばかりの農作物もお供えすることにより豊作を感謝していたと

されています。