

《11月の取り組み》

ハロウィンゲーム(10月末)・・・ハロウィンにちなみカボチャの口に向かって、飴玉に見立てたカラーボールを投げ入れ、チームごとにどれだけ入るかを競いました。小さな口に入れるのはなかなか難しく、苦戦したり、上手に入る方もいて、皆さんで応援あい楽しみました。

皆で楽しく皿送り・・・穴の開いた紙皿を、棒を使って隣の方に送るゲームを行いました。競争ということで皆さん大慌て！！急げば急ぐほど棒に皿が引っかかって大苦戦。それでも徐々に慣れ、見事に皿を送り終えた時には、皆さん達成感と皆で助け合った一体感で、すごく満足そうにされていました。テーブルごとの競争ではあったものの、順番は関係なしに、最後まで皿を運べた事に大喜びでしたね。

合唱コンクール・・・3チームに分かれ、それぞれの課題曲を練習して、合唱コンクールに臨みました。緊張や恥ずかしさで小声になることもありましたが、皆さん徐々に慣れて見事な歌声を披露されました。職員チームも出場し、金賞、銀賞、銅賞、特別賞を競いました。今年は個人の特別賞もあり、とても楽しいものでした。金賞を取ったチームの皆さん、おめでとうございます。

すき焼き出来るかな？・・・暖かい気分を味わってもらおうと、企画したすき焼きゲーム。3チームに分かれ職員とじゃんけんし、勝ったらすき焼きの具材が貰えるというゲームをしました。「○○さん家の食卓」ということで、家族を構成し、○○さんちのお父さん、お母さん、長男、次男、長女、次女、ペットのたまなどの設定で楽しく進めました。負けやあいこでは食材がもらえず、なかなかお鍋が埋まらないチーム、同じ食材ばかり増えていくチームと色々でした。見事にすき焼きが完成した時は皆さんで大喜びでとても温まりましたね。

*「秋の芋拾い」は次回掲載致します。

《12月の取り組み》

第一週 洗濯ばさみで作るサンタロース・・・木製の洗濯ばさみを使って可愛いサンタを作ります。

第二週 ジェスチャーゲーム・・・皆さんでジェスチャーゲームに挑戦します。

第三週 クリスマス会・・・歌って踊って、皆さんでクリスマスを楽しみます。

第四週 大きなツリーを作ろう・・・モールを付けた紙を積み上げ、素敵なツリーを作ります。

第五週 忘年会・・・皆さんのご要望に応え、今年もやりませよ忘年会！！乞うご期待！

ナース 通信

寒くなり空気が乾燥したり、寒くて換気が減ったり、コロナ感染症になって気が緩んでいるせいか感染症の方が急増しています。高齢の方やもとの病気(基礎疾患)を持っている方は重篤化しやすいと言われていています。また体力、抵抗力が落ちている時は色々な感染症にかかりやすい為免疫力を高めて新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどに感染しない様に気をつける必要があります。そこで再度繰り返しにはなりますが・・・

《感染予防対策》

- ①身体的距離の確保しましょう。(↑ ← 2メートル → ↓)
- ②人混みは避け、外出時はマスクを着けましょう。
- ③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。
- ④3密(密集・密接・密閉)を避けましょう。

《免疫力を高める為に》

- ・規則正しい生活をしなす。
- ・1日3回栄養バランスのとれた食事を摂りなす。
- ・こまめな水分補給をしなす。
- ・1日6時間以上の睡眠をとり、体の疲れをとりなす。
- ・適度な運動をしなす。

栄養科

《12月の行事食とおやつ》

《行事食》

「冬至うどん」

「クリスマス・オムライス」

《おやつ》

フルーチェりんご味・コンポート・クリーム添え(1～5日)

おはぎ2種盛り(きなこ・ごま)(7～12日)

プッシュドノエル(14～19日)

クリスマスホワイトケーキ(21～26日)

※冬至

2020年の「冬至」は12月21日です。

「冬至」と言えば南瓜、体内でビタミンAにかわるカロテンやビタミンB1・B2・C・E・食物繊維を豊富に含んだ緑黄色野菜です。

もう一つの冬至の風習が、ゆず湯。ゆずの果皮には風邪予防や保湿効果がある、ビタミンB・Cや血行の改善を促す栄養素が豊富に含まれています。冬至が過ぎれば少しずつ日が長くなっていきますが、寒さはこれからが本番です。

ほくほくの南瓜と温かいゆず湯で冬を乗りきりなす。