

《12月の取り組み》

秋の芋拾い(11月末)・・・テーブル上で色画用紙で作られた落ち葉の中から新聞紙で作った芋を制限時間内にどれだけ取れるか競いました。割りばしやトンクを使って芋を掴みますが芋が滑ってなかなか取れず苦戦する方もいました。慣れてくると手に持った籠にどんどん芋が放り込まれていき籠いっぱい取って皆さん大喜びでした。

洗濯ばさみで作るサンタクロス・・・木の洗濯ばさみにモールやフェルトを使ってサンタクロスを作りました。顔や手の部品をボンドで接着するのですが、細かい部品もあり、難しい所もありましたが皆さん一生懸命作られ、最後に目と頬紅をペンでつけて、可愛い洗濯ばさみサンタクロスが完成しました。

ジェスチャーゲーム・・・与えられたお題を言葉を使わず、身振り手振りだけで他の方に伝えるゲームを行いました。身振り手振りで伝えることが思いのほか難しく、皆さん思い思いの動きをされ頑張りました。見事正解が出た時には答えた方と伝えた方、両方に拍手と歓声が起こりました。

クリスマス会・・・今年はコロナ禍という事で規模を縮小したクリスマス会を行いました。マスクをし感染対策をしながら、歌や職員のダンスなど楽しんだり、美味しいケーキを堪能して頂きました。最後はサンタから花のプレゼントとカード受け取り、皆さん喜ばれていました。

大きなツリーを作ろう・・・紙のバックで作られたモールの付いた四角い紙を積み上げるゲームを行いました。時間内にどれだけ積めるか競争ということもあり、皆さん急いで積みますが途中で崩れてしまい悪戦苦闘でした。見事たくさん積み上げ勝利した時は、皆さん喜びの声をあげていました。

《1月の取り組み》

第一週 書き初め&絵馬・・・年明け最初は絵馬や習字で新年を表す漢字など書きます。

第二週 箱根駅伝・・・毎年恒例の箱根駅伝ゲーム。足に万歩計をつけ、チームでたすきをつなぎ足踏みで歩数を競います。

第三週 かるた大会・・・3チームに分かれ、取れた枚数を競います。

第四週 餅返しゲーム・・・餅の裏に書かれた数字を探すゲームを行います。職員が指定した数字をどれだけ早く見つけられるか競います。

ナース通信

新型コロナウイルスが猛威を振るい、日々感染者が増えています。前号でお伝えしましたが感染予防対策はしっかり行いましょう。さてこれから年末年始を迎え、自宅で食事を楽しむ機会が多いと思います。毎年正月には窒息事故が多く発生しています。そこで・・・

《食事をするときの4ヶ条》

① 飲み物で口の中を潤してから食事を行う。

食べ物が口の中や喉に張り付くのを防ぎます。

② 食べ物の塊がなくなるまで噛む。

塊が小さくなるほど、飲み込みやすくなります。

③ 口の中には一口分だけ入れる。

量が多いと噛みにくくなります。

④ なるべく誰かと一緒に食事をする。

家族や友人などと一緒に食事をして、「もしも」に備えましょう。

《喉に詰まりやすい食べ物》

餅、おかゆ、肉、パン、こんにゃく、里芋など。

栄養科

《1月の行事食とおやつ》

《行事食》

「七草粥」「小正月・お赤飯」「鏡開き」

《おやつ》

どら焼き2種盛り(カスタード・こしあん)栗とホイップを添えて<4~9日>

千支まんじゅう<12~16日>

白玉ぜんざい栗入り・塩昆布を添えて<18~23日>

ブルーチェリーちご・ブルーベリー・ホイップ・チョコソースをのせて<21~26日>

※大晦日(おおみそか)

2020年もあと少し、一年の終わりの日を「大晦日・おおみそか」と呼び、12月31日にあたります。大晦日と言えば、新しい年に移る年越しの大事な日です。大晦日に食べるのが「年越しそば」。そばは細く長いので、長寿を祈って食べるようになったと言われています。1年が終わってしまう寂しい反面、新しい年がやってくるという希望が胸に灯る、締めくくりの1日にして下さい。