



《2月の取り組み》

豆まきゲーム・・・節分にちなみ籠に鬼と福の顔を貼り付け、お手玉で玉入れを行いました。掛け声に合わせて「鬼は～外～」 「福は～内～」とお手玉2個を一緒に投げ入れ、手持ちのお手玉10個中何個入るかを競いました。皆さんの大きな掛け声と、パワーで厄払いが出来ました。早く普通の日常が戻ってくるといいですね。

○×ゲーム・・・様々な問題を○×で答えました。手の運動も兼ねて○はパー、×はチョキで答えて頂きました。スポーツや芸能問題、そして職員に関する問題など盛り沢山！！さすがに皆さん人生の大先輩！！皆さんの知識の広さには、いつも驚かされます。

ハート送りゲーム・・・ハートの風船を、うちわを使って隣の方に送るゲームを行いました。ふわふわと浮く風船に苦戦しながらも、皆さん上手に送っていました。大きな笑い声も聞こえ、久しぶりに体を大きく使うゲームでとても楽しかった様です。コロナ禍でレクの配席の関係もあり、体を大きく使うゲームが少なくなった為、心地良い疲れと、外出自粛のストレス発散にもなったのではないのでしょうか？

競馬ゲーム(ユトリアム杯)・・・足に万歩計をつけ、競走馬になりきりレースを行っています。皆さん頑張っていますよ。

《3月の取り組み》

第一週 雛人形を積みあげよう！！・・・紙コップに雛人形の絵を貼り、ひな壇を完成させます。

第二週 べこの置き物作り・・・疫病退散にとべこの置き物を作ります。(コロナを吹き飛ばせ！！)

第三週 私は誰でしょう・・・色々なヒントを参考に問題に答えて頂きます。

第四週 竹の子狩り・・・紙コップを竹の子に見立て点数をつけ、棒で狩り取っていきます。

第五週 AorB・・・色々な問題をAまたはBの2択で答えてもらいます。



ナース 通信

少しずつ春めいてきましたが、この時期は気温や気圧の変化など気象変動によって体調不良を引き起こす事があります。そこで...

【体調管理をしっかりする為に】

- ①6～8時間の睡眠を摂りましょう。
- ②バランスの良い食事を摂りましょう。(肉・魚・乳製品・野菜など)
- ③日光浴をしましょう。(体内時計が整い、生活リズムや体調が良くなると言われています)
- ④毎日少しずつでも良いので運動をしましょう。
- ⑤温かい飲み物を飲みましょう。(体を冷やすと体調が崩れやすくなります)

*首や腰は神経が多く通っている為、冷えると体調不良の原因になります。また温める事で自律神経のバランスが整い、体調も整いやすくなります。

*引き続き、手洗い、マスクの着用など行い、花粉、黄砂対策、コロナ感染に気をつけていきましょう。

栄養科

《3月の行事食とおやつ》

《行事食》

3日ひな祭り・「ちらし寿司・ふきの煮物・松風焼き」
駅弁・「東京(あさりご飯・天ぷら・だし巻き卵)」

※ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」です。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事で「桃の節句」とも呼ばれていますが、春を無事に迎えられたことを喜び、これからも皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。

《おやつ》

おびな・めびな饅頭<1～6日>
3食ケーキ<8～13日>
フルーチェもも味
(フルーツソース・生クリーム・コンポート添え)<15～19日>
大学芋に生クリーム・コンポート添え<22～27日>
フルーチェぶどう味
(フルーツソース・生クリーム・コンポート添え)<29～31日>