



ゆとりあーむ



2021年4月末



4月レクリエーション



「AorB」・・・色々な問題をAとBの2択で答えました。Aの答えもBの答えも正解に思えて、皆さん悩みながら答えていました。正解が分かった時喜びの声や「知らなかった、そうだったの」と感心される方もいて利用者さん職員共にとても良い頭の体操になりました。

桜を咲かせましょう・・・うちわに桜の花びらに見立てた洗濯ばさみをつけて隣に送り、桜の花を満開にさせるゲームを行いました。洗濯ばさみが意外と固く、急げば急ぐ程うちわにうまく付けられず苦戦する方もいました。手指の運動ということで頑張っ取り付けて、チームごとに素敵な桜の花が咲きました。

いつどこで誰が何をした？・・・「いつ」「どこで」「誰が」「誰と」「何をした」と5個のお題をテーブルごとに考え作成してもらい、くじ引きの要領で各テーブルのお題を一枚引いて文章を作りました。うまく繋がる文章に感心されたり、言葉の組み合わせがバラバラで変な文章になり笑い声があがったりと、皆さん楽しまれていました。

デコボールゲーム・・・ペットボトルに入れた丸いデコレーションボールを出しては入れてという競争を行いました。小さいボールもあれば、ペットボトルの口と同じぐらいのボールもあり、出す時は引っ掛かってなかなか出せず苦戦していました。入れる時は柔らかいボールが面白いくらいに入り喜んでいました。出す人と入れる人に分かれ協力しあい楽しそうでした。



《5月の取り組み》



第1週 赤あげて白上げて・・・旗上げゲームを行います。赤と白の旗間違えられずに出来るかな？

第2週 言葉をつくりましょう！・・・○イ○ンなど丸に入る言葉や色々なパターンのゲームを行います。

第3週 茶摘みゲーム・・・タオルに付けたお茶の葉に見立てた洗濯ばさみを摘んでいきます。

第4週 都道府県クイズ・・・都道府県にちなんだクイズを行います。



ナース通信



〔便秘〕

暖かい日が増えて、過ごしやすい時季になりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、便秘になりやすいと言われています。そこで食事と運動に気を付けて、便秘を防ぎましょう。

【便秘を防ぐ食事のポイント】

- ① 1日3食きちんと食事を摂り、排便リズムを整えましょう。
- ② 食物繊維の多い野菜を食べましょう。
- ③ 腸内環境を整える善玉菌を含む乳製品・発酵食品を食べましょう(ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌など)。
- ④ しっかり水分を摂りましょう。



【運動・マッサージで腸の動きを活性化】

- ① 適度な運動をして腸の動きを活発にしましょう。
- ② 手のひら全体でおなかに適度な力を加え、「の」の字を書くように優しくマッサージしましょう。



栄養科



【5月の行事食】

よもぎそば

駅弁(静岡) 桜エビごはん・桜エビクリームコロッケ・ワサビ和え

*よもぎの効能

よもぎは食物繊維を多く含むため、腸内の環境をよい状態に保つ働きがあります。また、よもぎの緑色はクロロフィルという成分で血液を作るヘモグロビンを増やす効果があり造血を助けるため貧血予防に役立ちます。

【おやつ】

〈6～8日〉水ようかん

〈10～15日〉抹茶ババロア 生クリーム・あずき・栗を添えて

〈17～22日〉バニラアイス(マンゴーソース・マンゴー)

〈24～29日〉ケーキ2種盛り クリーム・コンポートを添えて

