

ゆとりあーむ

2021年5月末



5月レクリエーション



赤あけて白あけて・・・赤と白の旗を使って旗上げゲームを行いました。最初は職員の掛け声合わせて上手に出来ていましたが、だんだんスピードが速くなり内容も複雑になると、難しく苦戦していました。さらに足にも青と緑の紐が追加され皆さん大混乱でしたが、皆さん頑張っていました。

言葉をつくりましょう!・・・「〇い〇ん」など文字が抜けている部分に文字を入れて言葉を作るゲームを行いました。テーブルごとに皆さん頭を悩ませながら色々な言葉を考え発表して頂きました。思いつかなかった言葉や難しい言葉が出ると感心の声が漏れていました。

都道府県クイズ・・・都道府県にちなんだ問題にいくつかのヒントをもとに答えていきました。最初はピンとこなかった問題も、ヒントによってどんどん分かってきて、楽しんでいました。

茶摘みゲーム・・・茶葉をはった洗濯ばさみをタオルにつけて茶摘みゲームを行いました。タオルには触らず、洗濯ばさみを取ったり付けたり10秒間という時間制限があり、急いで取ろうとすると上手くいかずあせったりしながらも、皆さん一生懸命摘まれていました。



《6月の取り組み》



第1週 どれだけ積めるかな?・・・ペットボトルの蓋を積み上げる競争を行います。

第2週 限界チャレンジ・・・恒例の運動会が出来ない為、その場でテーブルごとに手足を使って競争をします。

第3週 クイズ・・・6月や梅雨にちなんだクイズに挑戦して頂きます。

第4週 寿司持ち帰りゲーム・・・容器に手作りの寿司を詰め、早さや綺麗さを競います。

第5週 脳トレゲーム・・・様々な脳トレ問題を皆で挑戦したいと思います。利用者さん、職員、一緒に映像を見ながらゲームに挑戦します。



ナース通信



『かくれ脱水』に要注意！！

じめじめとうっとうしい季節になりました。この時期は喉の渴きを感じにくく、必要な水分量を取れていないことも珍しくありません。一日の気温差が大きく、体温調整機能がうまく働かないこともあります。

「かくれ脱水」とは・・・本人や周囲が気付かないまま、脱水症の一手手前に陥っている状態。

【かくれ脱水を防ぐためのポイント】

- ・1日8回以上、コップ1杯の水分を摂りましょう。
(起床時、食事中、入浴前後、就寝前など2～3時間おきの補給が有効)
 - ・規則正しい生活で体温調節機能を正常に保ちましょう。
 - ・不調を感じたら休みましょう。
- * 脱水は筋力の低下にとどまらず、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞など単なる水分不足ではすまない深刻な命の危険性を含んでいるので注意が必要です。
- * コロナの蔓延が止まりません。予防接種もなかなか予約が取れない状態で、今後もマスクの着用、手洗い、消毒、密を避け、感染に気を付けましょう。



栄養科

【6月の行事食】



9日(水) 枝豆御飯 天ぷら 茶碗蒸し いわしのつみれ汁

この時期の鰯は”入梅いわし”と呼ばれ、一年で一番美味しいと言われます。蒸し暑く食欲も落ちがちな時期ですが、しっかり食べて梅雨を乗り切りましょう。

駅弁(和歌山県) こけら寿司 もろみ焼き 梅和え



【おやつ】

- 〈1～5日〉黒蜜きなこアイス
- 〈7～12日〉運動会パン食い競争+ジョア
- 〈14～19日〉フルーチェ(生クリームとみかん添え)
- 〈21～26日〉父の日ケーキプレート(2種のケーキ盛り合わせ)
- 〈28～29日〉抹茶アイス(あんことコンポート添え)

