

ゆとりあーむ

2021年6月末

6月レクリエーション

どれだけ積めるかな？・・・紙コップを逆さにして、その上にお手玉を積み上げるゲームを行いました。制限時間内に何個積めるか？手で積むのは以外と簡単にテンポよく積んでいましたが、割り箸やトングを使って積むと難しくとても苦戦していました。周りの方々の応援や積み上げた達成感で、皆さん楽しそうでした。

限界チャレンジ・・・コロナ禍の運動会という事で、自席のままで行いました。開会式に始まり、選手宣誓、準備運動、応援合戦、そしてフットポンプを使いビーチボールを膨らます競技に、金魚移しリレーなどなど・・・。テーブルごとにチームを分け、リハビリや体操の成果を発揮し、皆さんで協力しあって頑張っていました。童心に戻り楽しまれ、日頃は中々見られない皆さんの真剣な表情に、一生懸命さ、とても感動的でした。職員も一緒に参加し、小さいながらも、大きな運動会をやりきった様な、心地良い疲れと満足感で今年の運動会を終えました。

梅雨を吹き飛ばそう・・・6月や梅雨にちなんだクイズに挑戦しました。よく知ってる内容や初めて聞く内容に、皆さん感心しながら楽しめました。

寿司持ち帰りゲーム・・・紙のにぎり寿司をきれいにパックに詰めて、テーブルごとに競いました。決まった数や、決まったねたの寿司とメニューに合わせて箸やトングを使って詰めました。競争ということで急ぐあまり、違うものを詰めたり、全部欲しいからと重ねて詰めて減点になったりと、皆さん楽しんでいました。にぎり寿司が食べたくなりましたね。

《7月の取り組み》

第1週 星釣りゲーム・・・七夕にちなんで、星形の紙やモールを釣り上げる競争をします。今年も彦星様と織姫様が出会えますように！

第2週 夏祭り・・・恒例の夏祭り！！コロナ禍のストレス発散も兼ねて小さい夏祭りを行います。場所移動はせずに、皆さんで楽しみ、暑い夏を吹き飛ばしましょう。

第3週 イントロ・ドン・・・イントロを行います。懐かしの曲が色々流れますよ！答えられるかな？

第4週 金魚すくい・・・夏にちなんで、穴のあいたうちわで可愛い金魚をすくって頂きます。




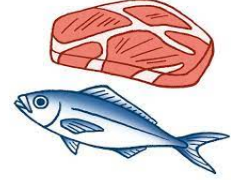

ナース通信



『食中毒に気をつけて！』

梅雨でじとじとと蒸し暑い日が多くなりました。こういう時期は湿度が高く、菌が繁殖したり、食べ物が痛みやすいと言われています。

【食中毒を防ぐポイント】

- ①調理前、調理後、食事前は指の間、爪の間まで**石鹸でしっかり手を洗い**ましょう。
 - ②肉や魚を調理した器具は洗剤で洗い、**熱湯**や市販の**アルコール消毒液**で消毒をしましょう。
 - ③食べ物は**冷蔵庫で保存**し、**食品**は中まで**しっかり火を通**しましょう。
(中心部を75℃で1分以上加熱することが大切！！)
- * 肉や魚などを購入したら、氷などで冷やしながら持ち帰り、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

* コロナのワクチン接種も進んでいますが、まだまだ安心というところには至っておりません。蒸し暑くて気温差が激しいと体調を崩しやすい為、**規則正しい生活**を送り、**しっかり食べて**免疫力を高めましょう。引き続き**マスクの着用、手洗い、消毒、密**を避け、感染しないように気を付けましょう。

栄養科

【 7月の行事食 】

7日(水) セタそうめん

17日(土) 彩り弁当

28日(水) 土用の丑の日 うなぎの三食丼

土用の丑の日に「暑い時期を乗り切る為に栄養価の高いうなぎを食べる」習慣になったのは1772年頃からと言われています。栄養価の高い食品を沢山食べ、夏を乗り切りましょう。



【おやつ】

- <1～3日> 抹茶アイス(あんこ・コンポート添え)
- <5～10日> ぶどうフルーチェ
- <14～19日> 屋台メニュー3種詰め合わせ & あんみつ
- <21～26日> いちごアイス
- <28～29日> バニラアイス(マンゴーソース)

