



ゆとりあーむ



2021年7月末

7月レクリエーション

みんなで「スカット」・・・テレビを使って様々な脳トレ問題の映像を流し、皆で色々な問題に挑戦しました。画面を見て内容を記憶してもらい、1分後に答える問題や、空いたマスに文字を入れて熟語を作る問題など、職員も一緒に楽しみました。皆さん、スカットできましたか？楽しかったようで、大好評でした。

星釣りゲーム・・・七夕にちなんで、磁石をつけた割りばしで、モールや紙で作った星を釣りました。一個ずつ釣ったり、3～4個一度に釣ったりまるで魚を釣るかのように、皆さんじゃんじゃん星を釣りあげました。子供心に戻ったように、とても楽しまれました。今年は、織姫様と彦星さまは無事に会えましたかね・・・

夏祭り・・・今年もコロナ禍ということで、縮小した夏祭りを行いました。「日本の夏からこんにちは」に始まり、「浜っ娘音頭」を皆で踊りました。乾杯をして、少しでもお祭り感を味わって頂こうと、おやつを屋台メニューに変更し、最後はあんみつを堪能して頂きました。皆さんが美味しく召し上がっている間、周りでは職員による様々な出し物が行われました。往年のスターが沢山登場したり、マツケンサンバ、阿波踊りなど皆で盛り上がりました。出し物の後はガチャガチャやジャンケンゲームで景品が当たり懐かしの駄菓子に喜ばれました。締めは職員による「ソーラン節」を観て頂き楽しいひと時を過ごしました。来年は、いつもの夏祭りが出来ます様に・・・。

イントロ・ドン・・・懐かしい音楽を流し、曲を当てて楽しみました。

*「金魚すくい」は次回掲載致します。



《8月の取り組み》

- 第1週 みんなでスカット・・・ご好評により、またまたやります！
- 第2週 ユトリウム水泳大会・・・夏をふつとばせ！今年も泳いじゃいます！！
- 第3週 虫取りゲーム・・・テーブル上で虫捕りを行います。
- 第4週 イントロ・ドン・・・懐かしの曲が色々流れますよ・・・わかりますか？
- 第5週 夏期講習・・・色々な問題に取り組んで頂きます。



ナース通信



『熱中症』

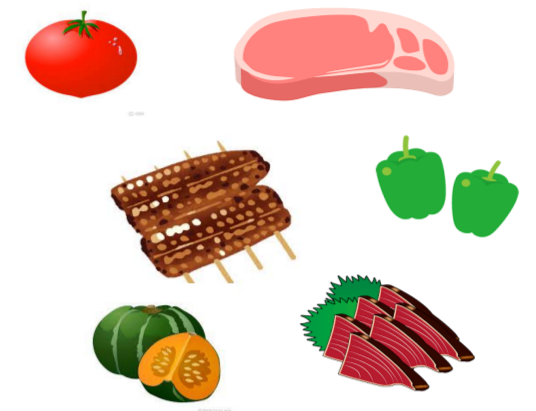
暑い夏がやってきました。皆さん夏バテなどしていませんか？
ワクチン摂取は進んでいますが、まだまだコロナ感染症は油断できない
状況です。そこで、今年も新しい生活様式での熱中症予防を
していかなければなりません。

『新しい生活様式』とは

- ①身体的距離の確保。
- ②マスクの着用。
- ③手洗い。
- ④3密(密集・密接・密閉)を避ける。

夏バテ予防におすすめの食材

- ・豚肉
- ・トマト
- ・鰻
- ・ピーマン
- ・鰹
- ・かぼちゃ



『新しい生活様式』の中で熱中症を防ぐ為に・・・

1. エアコンや涼しい服装で暑さを避けましょう。
2. 屋外で十分な距離が取れる場合はマスクを外しましょう。
(マスクをしている時は運動を避けましょう)
3. 1日 1500mlを目安に水分補給をしましょう。
4. 日頃から健康管理をし、体調が悪い時は無理せず静養をしましょう。
5. 暑さにそなえた体作りをしましょう。
(1日30分程度、運動をしましょう)



栄養科

【 8月の行事食 】

13日(金) 駅弁「山形県」 牛肉や里芋の入った芋煮汁をご用意します。

21日(土) 今が旬のとうもろこしを使ったとうもろこし御飯です。

【おやつ】

〈 2～ 7日〉スイカ入りフルーツポンチ

〈10～14日〉コーヒーゼリー生クリーム添え

〈16～21日〉チョコレートパフェ

〈23～28日〉抹茶アイス～あんことコンポート添え～

