



ゆとりあーむ



2021年8月末

8月レクリエーション

金魚すくい・・・夏にちなみ金魚すくいを行いました。箱の中の手作り金魚をうちわを使ってすくい、時間内にどれだけ取れるか、皆さん一生懸命に頑張りました。上手くすくえず苦戦したり、こつをつかんでじゃんじゃんすくったり、どのテーブルからも笑い声が響いていました。楽しいひと時でしたね。

みんなでスカット・・・ご好評により、テレビを使って脳トレを行いました。前回とは違った形の問題が沢山出題され、ご利用者の皆さん、職員、それぞれ頭を悩ませました。見事正解したときは歓声があがり、皆さん満面の笑みでした。頭はスカットできましたか？来月も行いますよ！

ユトリアム水泳大会・・・暑い夏です。上半身で泳ぎの真似をしながら足踏みをして歩数を競いました。足を動かして歩数を稼がなければいけないのですが、泳ぎの真似をするのに必死でつい足が止まってしまったり、足を動かすのに一生懸命で手が止まったりと、混乱しながらも、とても楽しんで行っていました。

イントロドン・・・懐かしのメロディーを流して、曲を当てて楽しみました。

虫捕りゲーム・・・磁石をつけた網で、虫の絵にクリップを付けて虫捕りを行いました。落ちないように慎重に行う方や、点数にならない虫でも構わずどんどん取って籠に入れる方など様々でした。皆さん子供心に戻って楽しまれ、懐かしいそうでした。

*「夏期講習」は次回掲載致します。

《9月の取り組み》

第1週 鰻釣り・・・箱の中で泳ぐ沢山の鰻をすくいます。

第2週 敬老会・・・賀寿や御長寿のお祝いということで、美味しいおやつなど色々楽しんで頂きます。

第3週 みんなでスカット！と・・・ご好評により、またまたやりますよ。

第4週 お月見団子ゲーム・・・お月見にちなみ、お団子に見立てたボールを素早く三宝に乗せる競争を行います。



ナース通信



『残暑の体調不良について』

いつにもなく厳しい残暑が続いています。夏の終わりは疲労感や倦怠感、食欲不振など体調を崩しやすいと言われています。

《体調不良の原因》

- 1.朝夕の温度差による自律神経の乱れ(疲労、頭痛、動機、息切れ)
- 2.天候による気圧の変化(頭重感、関節痛)
- 3.冷たい物の食べ過ぎ
- 4.夏バテによる疲れ



《対策》

- ・食事に温かい食べ物、飲み物をプラスしましょう。
- ・食事はよく噛んで、体温を上昇させましょう。
- ・食事は腹八分目にしましょう。
- ・軽い運動を心掛けましょう。
- ・温めのお湯につかりましょう
- ・しっかり睡眠をとり、体を休めましょう。



体を温める食べ物

ショウガ、れんこん、人参、ニンニク、カボチャ、たまねぎ
ねぎ、鶏肉、牛肉、いわし、さば、えび、もち米など

栄養科

【 9月の行事食 】

1日(水) 駅弁「熊本・福岡県」 高菜めし、がめ煮

9日(木) 重陽の節句 栗ご飯

17日(金) 敬老の日 お赤飯の祝い膳



【おやつ】

〈8/30~9/4日〉冷製ぜんざい

〈 6~11日〉フルーチェいちご味

〈13~18日〉敬老お祝い ケーキ2種盛、水まんじゅう梅味

〈21~25日〉やわらかおかきのりしお味

〈27~10/2日〉十五夜まんじゅう

