



ゆとりあーむ



2021年9月末

9月レクリエーション

夏期講習・・・受験生の最後のスパートとなる夏期講習。ユトリウムでも皆さんに体験して頂きました。漢字の読み方や、昔懐かしの歌の穴埋め問題などなど・・・わかりそうでわからない答えに、ヤキモキしながら行っていました。最後はみんなと一緒に答え合わせ。あ～そうだった、あ～そうだななどそれぞれに思い出し、悔しそうにされる方、自信満々に喜ばれる方様々でした。ユトリウムお受験、合格できますかね？

鰻釣り・・・広告で作ったペラペラの鰻を、時間内にどれだけすくえるか競争しました。鰻が軽く箸からスルスルと落ちて、皆さん苦戦されていました。久しぶりの競争ということで、皆さんとても楽しかったようです。1日も早くコロナが落ち着いて、いろいろなレクがしたいですね。

敬老会・・・コロナ禍で今年もこじんまりとした敬老会で、皆さんをお祝いさせて頂きました。施設長の挨拶にはじまり、賀寿の方や御長寿の方の発表、職員からの手作りカードに、施設からの可愛いオリジナルバッグのプレゼント。お祝い事ということで、和菓子とお抹茶で和の味を、そして、ケーキプレートで洋の味を堪能して頂きました。スライドショーでは、皆さんの素敵な笑顔に感動されたり、職員のメッセージに涙したり、自分の写真を見て恥ずかしがる方などさまざまでした。最後は職員による歌のプレゼント「涙そうそう」でしめさせて頂きました。皆さん、敬老おめでとうございます。これからも、お身体を大切に、ユトリウムで楽しい時間を過ごしましょうね！

みんなでスカット・・・ユトリウムで大好評の「スカット！」今回も様々な問題に挑戦して頂きました。皆さん慣れてきて、見事な正解ぶりでした。とても良い頭の体操になりましたね。職員の頭の中もスカットしました。



《10月の取り組み》



- 第1週 外出レク・・・児童公園に行き、秋の自然に親しんでもらいます。
- 第2週 芋ほりゲーム・・・秋にちなんで芋掘りをします。何個取れるかな？
- 第3週 秋の作品作り・・・フェルトを使って、マスコットをつくります。
- 第4週 ハロウィンゲーム・・・キャンディーに見立てたカラーボールを棒を使って取って頂きます。



ナース通信



過ごしやすい季節になりました。まだまだ新型コロナウイルス感染症は収まりそうにありません。その為、コロナに感染しないように外出を控え、心身機能が低下する高齢者が増えているようです。家の中にばかりいると曜日の感覚がなくなり、筋力も低下します。また、人と話す機会が少なくなり、気分が落ち込み意欲が低下します。

そこで屋外活動をしましょう！

【屋外活動の利点】

- ・季節や時間など、時の見当識の維持ができます
- ・筋力など身体機能の維持につながります
- ・骨粗鬆症の予防になります
- ・人と会うことによって社会参加ができます



【屋外活動の内容として・・・】

- ・1日30分程度の日光浴をしましょう
- ・毎日の散歩で足腰を鍛えましょう



* 庭や道端に生えている草花を見たり、香りを嗅ぐことで季節感を感じる事が出来ます。

デイは心身機能を維持・改善を図る為の場所です。

デイの利用を控えたり、家にこもると、運動量や活動量などが減り、これまで維持してきた心身機能が低下したり、生活リズムに乱れが生じてきます。体調が良い場合、デイを継続的に利用し心身機能を良い状態で保ちましょう。

栄養科

【 10月の行事食 】



11日(月) 秋の旬献立(栗御飯、さんまの竜田揚げ、きのこ汁)

22日(金) 駅弁 群馬(まいたけ御飯、天ぷら、炊き合わせ、沢煮椀、柿)

* 群馬県高崎駅の上州舞茸弁当をイメージした駅弁です。舞茸はきのこの王様といわれこれを発見した人が舞い上がって喜んだといいうところから名前がついたといわれています。そのおいしい舞茸をご飯、天ぷら、炊き合わせに使っています。

【おやつ】



〈 4～ 9日〉 外出おやつ(ジョア・ワッフル)

〈11～16日〉 大学いも アイスを添えて

〈18～23日〉 秋のババロア

〈25～30日〉 かぼちゃのケーキプレート

