



ゆとりあーむ

2021年10月末

10月レクリエーション

お月見団子ゲーム・・・お月見にちなみ、お団子に見立てたカラーボールをお玉で積みあげるゲームを行いました。上手に積み上げたいのに急げば急ぐほど落ちたり、転がったり、皆さん真剣な表情で頑張っていました。最後のお団子が積み上がると喜ばれ、笑顔いっぱいでした。

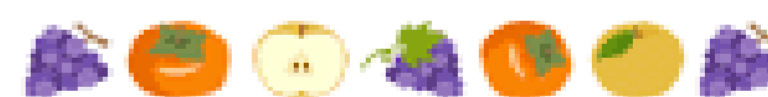
外出レク・・・児童公園に自然散策に出かけました。お天気も良く、秋空の下自然の空気を沢山浴びて、体操をしたり、おやつを食べたり、楽しいひと時を過ごしました。久しぶりの外出に、皆さん生き生きとされていました。

芋ほいゲーム・・・枯葉の中から手作りのお芋を箸やトングを使ってどれだけ取れるか競いました。得点の高い金色の芋を一目散に取る方や、急ぐがゆえに枯葉ごと取る方など、それぞれに楽しまれていました。最後に結果発表をしましたが、お芋ということで、美味しい話をしたり、昔お米がなくてさんざん食べたから、いい思い出がないと昔を思い出したりお話しが膨らんでいました。すっかり秋ですね！

秋の作品作り・・・フェルトを使ってカボチャのマスコットを作りました。それぞれのパーツが小さく、ボンドで付けるのに手にくっついて細かい作業は手こずりましたが、周りの方のを見たり楽しく作成しました。それぞれの表情をしたマスコットはとても可愛く、皆さん喜ばれていました。完成したら持ち帰りますので、楽しみにしててくださいね！

*「ハロウィンゲーム」は次回掲載いたします。

《11月の取り組み》



- 第1週 秋のジェスチャーゲーム・・・秋にちなんだジェスチャーゲームを行います
- 第2週 合唱コンクール・・・テーブルごとに、課題曲を発表します
- 第3週 栗拾い・・・手作りの栗を沢山拾って頂き、数を競います
- 第4週 干支の壁飾り作り・・・来年の干支の壁飾り作りをします
- 第5週 すき焼きゲーム・・・テーブルで代表の方がジャンケンをしてすき焼きの具を集め、すき焼きの鍋を作ります



ナース通信



『肌トラブルを防ぎましょう！』

朝・夕 冷えるようになりましたね。寒くなり空気が乾燥すると肌も乾燥しやすく、かゆみや湿疹の原因にもなります。

十分に保湿を行い、乾燥による肌トラブルを防ぎましょう。



《肌の乾燥を防ぐ入浴方法》

- ・肌の油分を落とし過ぎないように刺激の少ない石鹸を使う様にしましょう
- ・刺激の少ない洗身タオルで強く擦らない様に体を洗いましょう
- ・石鹸の泡が体に残っていると乾燥の原因になるのできれいに流しましょう
- ・肌に刺激の少ない温度(37～40℃)のお湯に浸かりましょう

《保湿対策》

- ・湿度が高い浴室や脱衣場など、肌が濡れて湿っている間に保湿クリーム塗ると効果が高まります
- ・室内の湿度は60%以下に保ち、喉が渇く前に水分を摂りましょう



新型コロナ感染症に感染する方が減少してきましたが、これからも油断することなく、感染症対策に取り組みましょう。



栄養科

【 11月の行事食 】

2日(月) 秋の実り弁当(鮭、なす、さつまいも、きのこ、柿)
秋の味覚をたっぷりと味わえるお弁当です。



26日(金) 握り寿司(まぐろ、ねぎとろ、サーモン、甘えびたまご、いなり、太巻き)
年に一度のお寿司の日！



【おやつ】

〈 1～ 6日〉ストロベリーカスタードタルト

〈 8～13日〉白玉三種盛り(こしあん・みたらし・さつまいも)

〈15～20日〉りんごフルーチェ リンゴのコンポート

〈22～27日〉大学芋生クリーム添え・桃のコンポートと共に

〈29～12月4日〉チョコババロア(生クリーム+チョコソース+バナナ)

