



# ゆとりあーむ



2021年11月末

## 11月レクリエーション

**ハロウィンゲーム**・・・ハロウィンにちなみ、粘着テープをつけた棒でキャンディーに見立てたカラーボールをどれだけ取れるか競いました。急げば急ぐほど勢いよくボールが跳ねて飛んでいったり、笑いの中にも皆さん真剣に頑張っていました。とても良い手の運動になりましたね。

**秋のジェスチャーゲーム**・・・チームごとにお題のジェスチャーを行い、ほかのテーブルの方々に当てて頂きました。思い思いのジェスチャーは言葉をつかわず、どうにかして皆さんに当ててもらいたいという必死さが伝わりとても楽しそうでした。当てるほうもそれに答えようと一生懸命で、わいわいと楽しみました。

**合唱コンクール**・・・文化の秋ということで、3チームに分かれて秋にちなんだ課題曲を練習し、発表して頂きました。職員も1チームとして参加し、一緒に戦いとても楽しいものになりました。金賞をとった皆さんおめでとうございます。

**栗拾い**・・・栗の絵を厚紙に貼り、割りばしで拾うゲームを行いました。薄い栗は取りづらく、何回挑戦しても皆さん悪戦苦戦されていました。苦戦した分、たくさん取れた時の喜びもひとしおでした。

**干支の壁飾り作り**・・・ユトの壁に貼る壁飾り作りですが、完成しそうなため急遽持ち帰りのクリスマスの壁飾りに変更させて頂きました。可愛いのが完成してます。クリスマスには、是非ご自宅に飾ってください。

\*「すき焼きゲーム」は次回掲載いたします

## 《12月の取り組み》

**第1週 クリスマスビンゴ**・・・クリスマスにちなんだ言葉を出していただきそれをもとにビンゴゲームを行います

**第2週 クリスマス会**・・・皆さんでクリスマス会を楽しんで頂きます  
今年はどんなクリスマス会になるのか乞うご期待！

**第3週 ケーキ作りゲーム**・・・ラップの芯を使い、紙のケーキを作って頂きます

**第4週 年忘れカラオケ大会**・・・マスクをつけたまま、みんなでカラオケを楽しみ一年の厄を落とします



## ナース通信



### 『低温やけどに注意しましょう！』

朝夕寒くなってきましたね。冬にかかせない暖房器具ですが「低温やけど」を起こしやすいため、使い方に注意が必要です。

#### 《「低温やけど」とは》

- ・比較的低い温度のものに長時間触れることで起こります
- ・低い温度でじわじわと進行し、気づいた時には皮膚の奥まで傷ついていることが多く、見た目より重症の場合があります
- ・通常のやけどより、治るのに時間がかかります



#### 《「低温やけど」を防ぐ為のポイント！！》

- ・貼るカイロは、衣服の上から貼りましょう
- ・電気毛布は低い温度で使用し、寝る前に電源を切りましょう
- ・湯たんぽは布袋に入れ、タオルで包み、布団の中を温めておき寝る前に布団から取り出しましょう
- ・低温やけどをしたら冷水で冷やし、病院を受診しましょう



\* 新型コロナ感染症に感染する方が随分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。また、インフルエンザやノロウイルスも流行する時期です。体調管理には十分気をつけてくださいね。

## 栄養科



### 【 12月の行事食 】

9日(木) 冬食材たっぷり弁当(豚汁、みかん付き)

24日(金) クリスマスメニュー・・・バターライス、鶏肉の赤ワイン煮込み  
ポテトサラダなどクリスマスメニューをご用意します。



### 【おやつ】

〈 1～ 4日〉チョコババロア生クリーム&バナナ添え

〈 6～ 8日〉肉まん

〈 9～11日〉ピザまん

〈13～18日〉ブッシュドノエル いちごとともに...

〈20～25日〉クリスマスホワイトケーキ

〈27～29日〉やわらかおかき

