

# ゆとりあーむ

2021年12月末

## 12月レクリエーション

**すき焼きゲーム**・・・テーブルごとにクジを引いて、イラストの7種類の材料を集めすき焼きを作りました。7種類の具が上手にそろったお鍋に、お肉ばかりのお鍋野菜やしらすだけだけでほんとにすき焼きの味になるのかな？と思うようなお鍋と様々でした。ゲームとはいえ、みんなで囲むお鍋は温かみがあり楽しい団らんの場になりました。冬のお鍋はいいですね。

**クリスマスビンゴ**・・・皆でクリスマスや12月にちなんだ言葉を出し合い、カードを埋めてビンゴを行いました。ボーナス、忘年会などの言葉に皆さん昔を思い出し、お話の花が咲いていました。見事当たった方には、包装が素敵な景品のプレゼントがあり、皆さん嬉しそうにされていました。

**クリスマス会**・・・毎年恒例のクリスマス会、「メリークリスマス」の乾杯に始まり、「赤鼻のトナカイ」や「ジングルベル」を楽器を鳴らしながらみんなで歌いました。また、職員のハンドベル演奏や「ジングルベルロック」という曲に合わせて皆でダンスをし身体を動かしました。そして、豪華おやつのブッシュドノエルに施設からシクラメンのプレゼント、職員からは手作りカードと皆さん喜ばれ楽しまれていました。コロナ禍ですが、パーティーションをして、皆で楽しめて本当に良かったです。

**ケーキ作りゲーム**・・・筒の上に薄い紙を挟み、また筒をたて紙をはさみと、紙のクリスマスケーキを作りました。急げば急ぐほど薄い紙が揺れバランスが崩れて、皆さん苦戦されていました。まるで本物のケーキを作っているかのように真剣に頑張って、美味しそうなケーキが完成しました。

## 《1月の取り組み》



第1週 **書き初め**・・・新年気持ちも新たに書初めを行います。

第2週 **お餅返しゲーム**・・・数字を書いた紙のお餅をひっくり返して点数を競います。手の運動も兼ねて頑張ってください！

第3週 **初詣**・・・杉山神社に初詣に行きます。

第4週 **箱根駅伝**・・・ユトリウムでもやりますよ！箱根駅伝！足に万歩計をつけて足踏みをして競います。どのチームが勝ちますかね？



# ナース通信



## 『年末年始の過ごし方』

朝晩の冷え込みが強く、日中との寒暖差が激しくなり体調を崩しやすい時期です。体調管理をして楽しいお正月を過ごしましょう。

### 《体調管理の為気をつけること》

#### ①規則正しい時間に、バランスの良い食事を摂りましょう

- ・主食(御飯、パン)、主菜(魚、肉、卵)、副菜(野菜、キノコ、芋)
- ・30回以上噛んでから飲み込みましょう
- ・食べやすい大きさに切り分けて、水分を摂りながら食べましょう



#### ②水分補給を忘れずに行いましょう

冬は喉が渇きにくく、水分摂取量が減る為、脱水症状に陥らない様に注意が必要です(1日1.5ℓを目安に水分補給をしましょう)



#### ③十分な睡眠をとりましょう

活動的に過ごすには十分な睡眠が必要です。デイが休みの間も夜更かしをせず、規則正しい生活を送りましょう



#### ④1日 15～30分程度日光浴をし、適度に運動しましょう

- \*お正月は気が緩みがちです。ヒートショックや、転倒に注意しましょう
- \*コロナも新種のオミクロンが流行りはじめています。マスクの着用、手洗い、消毒など引き続きお願いします。



## 栄養科

### 【 1月の行事食 】

7日(金) 七草粥

26日(水) 新年祝い弁当(お赤飯、天ぷら、茶わん蒸し)



### 【 おやつ 】

〈 4～ 8日〉 3種の新年祝いセット(甘酒、栗きんとん、黒豆)

〈11～15日〉 紅白饅頭

〈17～22日〉 栗入りお汁粉～塩昆布を添えて～

〈24～29日〉 コーヒーゼリー



本年も一年間ご利用ありがとうございました。皆様良いお年をお迎えください。  
来年もまたお待ちしております。

職員一同

