

## 2月レクリエーション

鬼は外 福は内・・・テーブルのパーテーションに鬼と福のかごを掛け、豆に見立てたお手玉で玉入れを行いました。「鬼は外～！」「福は内～！」それぞれのかけ声に合わせて、楽しみながら競いました。今年も皆さんで楽しく厄払いが出来ました。コロナが早く終息するといいですね！

巻いて巻いて恵方巻・・・黒と白の大きいフェルトを海苔と酢飯に見立て、色画用紙で作った6種類の具材を入れて恵方巻を作りました。真ん中に具材がくるように、片手で上手に巻く競争です。珍しいゲームに、皆さん興味深々！競争することより、太巻きを作ることを楽しめました。美味しそうな恵方巻の完成に、それぞれ満足そうな表情でした。

ハートをゲット！・・・マグネットのついた竿で、星型のモールやクリップの付いたハートの紙を、時間内にどれだけ釣れるか競争しました。制限時間が短く黒いハートを釣るとマイナスになるというゲームでしたが、競争だからそんなの気にしてられないと、ドンドン釣り上げ楽しんでいました。結果発表では、皆さんお互いに健闘を称えあいました。

お雛様づくり・・・3月3日女の子の節句に向けて、雛人形作りをしました。顔に見立てたデコレーションボールを、フェルトで着物のように巻き、それを桜の紙皿に貼り付けました。桜の花を飾って、可愛い手作りの雛人形が完成しました。皆さん手作業も慣れたもので、楽しく熱心に行っていました。しばらくユトリウムに展示してから、お持ち帰りして頂きます。

## 《3月の取り組み》

第1週 クイズ・・・さまざまな問題に挑戦して頂きます

第2週 握り詰めれるかな・・・パックに紙で作った美味しそうな握りを早く上手に詰める競争をします

第3週 竹の子掘り・・・紙コップを竹の子に見立て点数をつけ、棒で狩り取っていきます

第4週 桜の花を咲かせましょう・・・うちわに桜に見立てた洗濯ばさみを挟んで満開にします





## ナース通信



### 『活動量を増やしましょう!』

暖かい季節の到来です! 3月は少しずつ気温が上がり、体を動かしやすくなります。冬の間活動量が減っていた方も外に出て、運動をする機会をつくり、活動量を増やしましょう。

#### 《体を動かす効果》

- ・体力や筋力の維持、向上につながります
- ・免疫力がアップします
- ・食欲がわいて、快眠につながります
- ・心身ともにリフレッシュできます



#### 《活動量を増やすには...》

- ・マッサージやストレッチなどで血行を良くし、足を動かしやすくします
- ・じっとしている時間を減らし、テレビを見ている時などつま先の上げ下げをして動く機会をつくりましょう
- ・歩幅を広くすることで歩くスピードが上がる為、歩幅を意識して歩きましょう



\* 体を動かせる趣味を見つけて、自然に動けるようになるといいですね!

まだまだ新型コロナオミクロン株の、感染の終息が見えてきません。  
 3回目のワクチン接種も進んでいます、ワクチンを接種したからといって感染しないわけではありません。しっかり感染対策をしましょう。  
 今後も、ご利用当日のお熱や頭痛、咳や喉の痛み、倦怠感など体調が優れない時は、お休み頂いてご自宅で療養して下さい。  
 ご協力を宜しくお願いします。

## 栄養科

### 【 3月の行事食 】

- 3日(木) ひな祭り 桜ちらし
- 26日(土) 春の彩り弁当(たけのこ御飯、天ぷらなど)
- \* 日程は未定ですが、握り寿司も予定しています



### 【 おやつ 】

- 〈2/28~3/5日〉 ひな祭りケーキ
- 〈 7~ 9日〉 ピザまん 〈10~12日〉 肉まん
- 〈14~19日〉 いちごのロールケーキプレート
- 〈21~26日〉 おはぎ2種盛り
- 〈28~4/2日〉 桃のフルーチェ

