



ゆとりあーむ



2022年5月末

5月レクリエーション

クイズ～皆で考えよう～・・・映像を使い、5月にちなんだ問題や健康に関するクイズに挑戦して頂きました。さすがに皆さん年の功です。長年培った経験や知識から、正解する方が多かったですね。健康に関する問題についても、新たな知識となり、楽しみながら頑張っていました。

鯉釣るぞ！・・・五月の節句にちなみ、クリップを付けた鯉を、マグネット付きの小さな竿で釣りました。テーブル対抗で、30秒間に何匹釣れるか競争です。急げば急ぐほど、焦って上手く釣れずに苦戦されていました。鯉の周りの水草がゲームを邪魔したり、子供心に戻って楽しめました。

タオル落としゲーム・・・座ったまま太ももにタオルをのせ、足を動かしてタオルを落とすゲームを行いました。一生懸命足ぶみをしたり、高く足を上げたりと、皆さんそれぞれに工夫して頑張りましたが、かなり苦戦されていました。タイミングよく足を開くと落ちやすくなることは発見でしたね。脳の活性化も兼ねて、下肢筋力の強化につながりました。

お茶摘みますよ・・・新茶の季節です。ユトリアムでも、茶摘みゲームを行いました。洗濯ばさみに茶葉をつけて、音楽に合わせて、リズムよく摘んでいきました。洗濯ばさみが固くて指先のリハビリにもなり、競争しながら楽しい茶摘みになりました。



《6月の取り組み》



第1週 ミニミニ運動会・・・恒例の運動会！！コロナ禍で縮小していますが、手足を使って頑張ってください。

第2週 仕分け名人・・・テーブル上に置いた文字カードを仕分けしていきます。お題に合わせて、うまく分けれるかな？

第3週 ハエたたき！・・・食中毒の時期です。ハエを退治します。

第4週 どれだけ積めるかな・・・紙コップを逆さにし、底の部分にお手玉を積み上げていきます。どれだけ積めるかな？



ナース通信



【食中毒】

6月から9月にかけての夏場は、暑くジメジメした環境で細菌が増殖しやすく、体の抵抗力も低下する為、食中毒になりやすい時期です。特に高齢者は体力・抵抗力が落ちている為、食中毒にかかるとう重症化しやすくなります。食中毒にならない様、食品の扱いなどには十分注意しましょう。

《予防のポイント》

- ・食品購入の際は、消費期限などの表示を確認し、できるだけ新鮮なものを選びましょう。
- ・生の肉・魚は、他の食品に汁などがかからないよう、袋や容器に分けて保存し、冷蔵庫に物を詰め込まないようにしましょう。
- ・食品を加熱する際は、細菌を死滅させるために、中心部の温度が75℃以上で90秒以上行いましょう。
- ・料理を長時間室温で放置しておくとう、細菌が付いたり増殖するため、作った料理はすぐに食べましょう。
- ・調理前後、食前など、小まめに手洗いをしましょう。
- ・まな板、包丁などの調理器具は、使用前後に洗浄し消毒をしましょう。

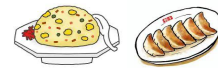


新型コロナ感染症について、世の中ではあまり騒がれなくなりましたが、決して減少しているわけではありません。今後もしっかりと感染対策をして感染しないように気をつけていきましょう。

栄養科

【 6月の行事食 】

- 4日(土) 旬食材のお弁当(炊き込みご飯、天ぷらなど)
- 14日(火) ちらし弁当(ちらし寿司、茶わん蒸しなど)
- 20日(月) 中華セット(炒飯、焼き餃子など)



【 おやつ 】

- 〈 5月30日～6月4日〉 冷やしぜんざい(白玉入り)
- 〈 6～11日〉 パン+ジョア(運動会)
- 〈13～18日〉 てるてるどら焼き
- 〈20～25日〉 チョコレートパフェ(父の日)
- 〈 6月27日～7月2日〉 抹茶アイス～洋ナシ添え～

