



ゆとりあーむ



2022年7月末

7月レクリエーション

どれだけ積めるかな・・・紙コップを逆さにして、お手玉をどれだけ積めるか競いました。高く積み上げれば上げるほど、バランスが崩れ難しかったです。制限時間もあり、急いだ結果崩れて苦戦される方もいました。手のリハビリにもなり、積むのが大変な分、高く積めた時の喜びもひとしおでした。

七夕星釣り・・・七夕にちなみ、磁石をつけた竿で星を釣るゲームを行いました。一つずつ釣ったり、一度にいくつも釣ったりそれぞれでしたが、七夕物語の話をして楽しみました。今年も彦星と織姫は会えましたかね？

もやっと！・・・この季節の食中毒や熱中症などのクイズに挑戦して頂きました。健康に関して意識の高い皆さん、すごい正解率でしたね。このパワーで暑い夏を乗り越えましょう。みなさんの脳内はスッキリ！できましたか？

金魚すくい・・・夏にちなんで、手作りの金魚を広げ、うちわですくいました。ポイが大きく、皆さん勢いよくすくいますが、うちわの真ん中には大きな穴があり、なかなか思うようにすくえません。それでも楽しいようで、童心に戻ったように一生懸命すくっていました。手の運動にもなり、すっかりお祭り気分でした。



《8月の取り組み》



第1週 ポストに手紙イン・・・大きな紙を折ってポストに何枚入れることができるか競争します

第2週 お手玉ポイで高得点・・・得点を付けた紙にお手玉を投げ、チームでの合計点を競います

第3週 アイスクリームカップリレー・・・アイスクリームに見立てたカラーボールを紙コップのコーンで隣に送ってもらいます

第4週 うなぎ釣り・・・うなぎに見立てた新聞紙をわりばしですくって釣り上げた数を競います

第5週 ボール落とし・・・大きい箱に穴を空け、その穴からボールを落とし落とした数を競います



ナース通信



【新型コロナウイルス感染症】

現在も治まる様子が見えてこない新型コロナウイルス。爆発的な感染力で蔓延し、いつ・どこで・誰が移ってもおかしくない状況です。

ユトリアムでも移らない・移さないをモットーに感染予防に努めていますが、今一度、皆さんも行動を見直し、皆で仲間を守る為、大切な方々を守る為、感染対策をしていきましょう。

《感染を防止する為には・・・》

- ①身体的距離を確保しましょう。 ②マスクを着用しましょう。
- ③手洗いをしましょう。 ④3密(密集・密接・密閉)を避けましょう。



《感染しない様、免疫力を高める為に》

- ・規則正しい生活をしましょう。
- ・1日3回栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。
- ・こまめな水分補給をしましょう。
- ・1日6時間以上の睡眠をとり、体の疲れを取りましょう。
- ・適度な運動をしましょう。



* 今後も御利用当日のお熱や、咳、喉の痛み、倦怠感など体調が優れない時はお休み頂いて御自宅で療養して下さい。御協力を宜しくお願い致します。

以前も書面でお伝えしています様に、利用日の朝は必ず検温をお願い致します。熱が37.0℃以上で御利用は出来ません。受診の方をお願い致します。

御家族に発熱者や風邪症状の方がいる場合、御自身の体調が良くても御利用をお控え下さい。

栄養科

【 8月の行事食 】

- 4日(木) うなぎ三色丼
- 17日(水) 穴子と夏野菜の天井
- 29日(月) 夏食材弁当(とうもろこし御飯、枝豆コロッケ)



【 おやつ 】

- 〈 1～ 6日〉 黒蜜きなこアイス
- 〈 8～13日〉 おかき
- 〈15～20日〉 フルーツポンチ
- 〈22～27日〉 ロールケーキチョコバナナ味～マンゴー添え～
- 〈29～8/3日〉 ピーチフルーチェ

