



# ゆとりあーむ



2022年10月末

## 10月レクリエーション

**虫捕るぞ！**・・・イラストの虫にクリップをつけ、磁石をつけた手作りの虫取り網で、時間内にどれだけ取れるかを競いました。麦わら帽子をかぶり、虫かごを肩に、幼いころを思い出して頂きました。そのお互いの姿に、可愛いと笑いあい、会話が弾んで楽しい手の運動になりました。

**外出レク**・・・今年は保土ヶ谷公園に、自然散策に出かけました。大きな木々に囲まれた公園では、可愛い台湾リスがお出迎え。ススキがふさふさと揺れて、もうすっかり秋ですね。皆で体操をしたり、秋の歌を歌ったり、しりとりや伝言ゲームなど、楽しいひと時でした。また、外でみんなで食べるおやつも格別でしたね。皆さん嬉しそうでした。また皆で出かけたいですね。

**芋掘り**・・・落ち葉の中から手作りのサツマイモを、 Tongue で掘って頂きました。高得点の金色の芋を狙う方、葉っぱごと取る方、丁寧に1個ずつ取る方などそれぞれに楽しみながら上肢の良い運動になりました。

**秋のスポーツテスト**・・・スポーツの秋にちなんで、スポーツテストを行いました。握力測定、上肢の引っ張る力、10秒間に足台に何回足をあげれるか、また、足をどこまで上げれるかを測定しました。現状を知ったうえで、皆さんが頑張っているリハビリや体操での効果を、目に見える形で実感できればと思い企画しました。来年に繋げて、アップ出来ているか、維持できているかを確認することが出来たら励みになりますね。

**ハロウィンゲーム**・・・ハロウィンにちなみ、キャンディーに見立てたカラーボールをセロファンにくるみ、粘着のついた棒でどれだけ取れるかを競いました。大きくてまるで本物のように可愛いキャンデイは、見るだけでとてもワクワクな気分になりました。楽しい手の運動でした。



## 《11月の取り組み》



**第1週** みんなでスカット・・・テレビを使ってさまざまな脳トレ問題に挑戦します！

**第2週** 栗拾い・・・秋です！イラストの栗を箸で拾っていただきます。

**第3週** 合唱コンクール2022・・・今年も行います。金賞目指して頑張りましょう！！

**第4週** 秋の作品作り・・・フェルトでフクロウを作ったり、クリスマスリースを作ります

**第5週** すき焼きゲーム・・・ジャンケンで具材を集め、テーブルごとにすき焼き鍋を作って頂きます



## ナース通信



### 《 インフルエンザを予防しましょう 》

インフルエンザの流行する季節になりました。今年はインフルエンザ、コロナ感染症、共に流行すると言われています。環境を整えて感染予防をしていきましょう。

#### 【インフルエンザの感染経路】

**飛沫感染**・・・感染した人の咳やくしゃみで水滴が飛び、飛び散った水滴(飛沫)を吸い込むことで感染します。

**接触感染**・・・感染した人が自分の咳やくしゃみを受けた手で物に触れ、その物に触れた他の方が、その手で自分の鼻や口を触ることで、ウイルスが体内に入り込み感染すること。



#### 【インフルエンザの予防法】

- 1.外から帰ったら、**手洗い、うがい**をしてウイルスを洗い流しましょう。
  - 2.部屋の**湿度**は加湿器などで、**50～60%**に保ちましょう。
  - 3.**1～2時間に1回程度、換気**をしましょう。
  - 4.**バランスの良い食事**と、**十分な睡眠**をとりましょう。
  - 5.できるだけ**人混みを避け**ましょう。
- \* 重症化を防ぐ為、**予防接種は受けた方が良い**と言われています



※コロナ感染症も対策は、ほぼ同じです。旅行支援などが始まりましたがコロナ感染症が減っているわけではありません。外出時は、しっかりマスクを使用し、感染対策に取り組みましょう。

## 栄養科

### 【 11月の行事食 】

12日(土) さんまの蒲焼丼

25日(月) 秋のお弁当

(さつまいも御飯、秋さばの竜田揚げ、茶碗蒸し、みかんなど)

28日(月) 握り寿司(まぐろ、サーモン、甘えび、ネギトロなど)



### 【 おやつ 】

〈10月31日～5日〉リンゴのフルーチェ

〈 7～12日〉白玉三種盛り

〈14～19日〉ブルーベリーケーキ

〈21～26日〉カスタードタルトとジョア

〈28～12月3日〉チョコバナナババロア

