



ゆとりあーむ



2022年11月末

11月レクリエーション

みんなでスカット・・・テレビでの脳トレを予定していましたが、今回はプリントを使って、皆さん一緒に間違い探しをしました。時間内に10個の間違いを探そうと、皆さん真剣に取り組まれました。最後はみんなで楽しく答え合わせ。

スカットしましたね。良い頭の体操になりました。

栗拾い・・・食欲の秋です。季節にちなみ、イラストの栗を拾うゲームをしました。

厚みのない栗は、箸で拾うのが難しく、皆さん悪戦苦闘されていました。

拾った栗を見て「栗ご飯が食べたいね」「栗は剥くのが大変だよ」「昔、栗拾いしたよね」など、テーブルごとに話に花が咲いていました。回想も兼ねて楽しい手の運動でした。

合唱コンクール・・・文化の秋です。3チームに分かれ合唱コンクールを行いました。

短時間の練習のもと、それぞれに『里の秋』『赤とんぼ』『紅葉』『夕焼け小焼け』を発表して頂きました。緊張もありましたが、本番になると皆さん一丸となり素敵なハーモニーを披露してくださいました。見事、金賞に輝いたチームの皆さんおめでとうございます！また、個人で、特別賞を受賞された方もいました。

感染対策をして、しっかり声を出して楽しみました。歌は、人の心を和ませてくれますね。

秋の作品作り・・・フェルトを使ってフクロウ(福老)のマスコットを作りました。

同じ形でも色やレイアウトによって、全く違った表情の出来上がり、皆さんほっこりと、温かい気持ちになりました。素敵なフクロウ(フクロウ)が完成です。皆さんに福がたくさん訪れますように……。

*「すき焼きゲーム」は次回掲載します。



《12月の取り組み》



第1週 有馬記念・・・ 棒に紐を巻き付け、競走馬レースを楽しみます。

第2週 モール積み・・・ クリスマスにちなみ、モールのついた紙を積み上げます。

第3週 クリスマス会・・・恒例のクリスマス会！皆で楽しみましょう！！

第4週 忘年会・・・ 年忘れ！歌って、笑って、一年を締めくくりましょう！



ナース通信



《 冬のリスクについて 》

日ごとに寒さが増し、冬らしくなってきました。世の中では、またコロナ感染症が増え、第8波がきてると言われています。今回は、冬に起きやすいリスクについて少し知識を深めて頂ければと思います。

【起こりやすいリスク】

- ①喉の渇きを感じにくくなる為、水分摂取量が減り、脱水症を起こしやすくなります。また、体内の水分量が減ると便秘になったり、皮膚も乾燥し、感染症にかかりやすくなります。
- ②お風呂場や部屋移動などの温度差によって、血圧が変動し、体に負担がかかり、ヒートショックなどを起こしやすくなります。
- ③体が冷えることで、血流が悪くなり筋肉も固くなる為、体の動きが悪くなり転倒しやすくなります。
- ④カイロやストーブなどによる低温やけどを起こしやすくなります。



【対策】

- 水分をしっかり摂りましょう。(寝起き、食事、おやつ、お風呂前後、就寝前)
- 湿度を50～60%に保ちましょう
(湿度が高いとウイルスは活動できません)
- お風呂に入る際は、少し早めに脱衣場や浴室を温めましょう。
- 足をあげて歩くことを意識し、寒くても適度な運動を心掛けましょう。
- カイロなどを使用する場合は肌着の上につけず、服の上から使用し就寝時には外しましょう。

*コロナが蔓延しています。今後も外出は出来るだけ控え、マスクの使用手洗い、うがいを心掛けましょう。外出の際は外でも喉を潤しましょう。



栄養科

【 12月の行事食 】

- 13日(火) 横浜牛鍋風
(横浜発祥のすき焼きに似た牛鍋をお皿に盛って提供します)
- 24日(土) クリスマスランチ

【 おやつ 】

- 〈 5～10日 〉 中華まん(あんまんorピザまん)
- 〈 12～17日 〉 おかき
- 〈 19～24日 〉 ブッシュドノエル
- 〈 26～28日 〉 忘年会おつまみ3種盛り
- 〈 29日 〉 ミニかき揚げ年越しそば

