

ゆとりあーむ



2022年11月末

11月レクリエーション

みんなでスカッと・・・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。 スカッとしましたね。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ね」「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に、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!



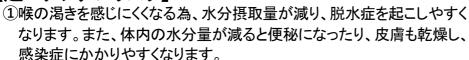
ナース通信

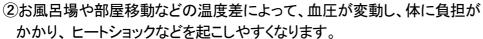


《 冬のリスクについて 》

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】





- 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

ミニかき揚げ年越しそば 〈29日〉









