



ゆとりあーむ



2023年1月末

新年のお喜びを申し上げます。今年も職員一同一丸となり、新型コロナウイルスに負けず、感染予防対策を徹底します。リハビリを通じて、皆様が笑顔になれるよう、より一層のサービス向上に努めて参ります。変わらぬご支援のほど、宜しく願いいたします。

1月レクリエーション

クリスマス会（12月レク）…歌や職員のダンスを楽しんだり、美味しいケーキを堪能して頂きました。今年は本物さながらのサンタさんを迎え入れ、お花とカードのプレゼント。皆さん『え？本物？誰？』と驚かれた様子でしたが、お花やカードを受け取り大変喜ばれていました。早くコロナ感染症が落ち着いて、普通のクリスマス会がしたいですね。

書き初め&絵馬・・・新年気持ちも新たに、書き初めを行いました。最初は何を書こうか悩んだり、手が震えて書けないと消極的なお言葉が聞かれていましたが、いざ筆を手にとると、皆様夢中に取り組みされていました。見事に書き上げた作品は、ユトリアムの玄関に飾らせて頂いています。また絵馬には、それぞれ目標や願いを書いて頂き、今年一年の祈願としました。

箱根駅伝・・・毎年恒例の箱根駅伝！今年は床に棒を置き、20秒間片足で何回跨げるかを競いました。同じチームの方々の熱い声援を胸に、皆さん必死に頑張りました。

往路・復路と見事に走りきった皆さんの表情は、達成感に満ち溢れていました。区間賞や優勝されたチームの皆さんおめでとうございます。また来年も頑張らしましょう。

かるた大会・・・新型コロナウイルス感染症の急拡大を受けて、今年も初詣を中止することとなりました。楽しみにされていた皆様、大変申し訳ありませんでした。

少しでもお正月気分を味わって頂こうと、今年のはかるた大会を行ないました。

いっぱい取れましたか？童心に戻って楽しそうでしたね。

お餅ひっくり返しゲーム…トングや割り箸を使って、制限時間内に紙で作ったお餅を何個ひっくり返せるかを競いました。なかなか上手くつかめず、思わず手でひっくり返してしまう方もいましたが、それも御愛嬌…。競争ではありましたが、皆で喜び楽しんでいました。



《2月の取り組み》



第1週 豆まき・・・『鬼は外、福は内』豆まきにちなんで、鬼と福の刀コにお子玉をとれだけ入れられるかを競争します。

第2週 巻いて巻いて恵方巻き・・・節分ということで、チームに分かれてフェルトの恵方巻を巻いて頂き、リレーを行ないます。

第3週 ハートをゲット・・・2/14はバレンタインです。ハートの形をしたモールを釣ってハートをゲットして頂きます。

第4週 お雛様作り・・・今年も皆さんで可愛いお雛様を作りましょう。



ナース通信



《 冬に注意すべき健康リスク 》

冬は、寒さや乾燥が身体にさまざまな影響を及ぼす為、以下のことに気をつける必要があります。

感染症

新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス

【共通の対策】

- ・部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ・外出から帰った時、トイレの後、食事前などこまめに手洗いをしましょう。
- ・ドアノブ、手すり、水道の蛇口、テーブルなど手で触れる場所を消毒しましょう。
- ・こまめに換気をしましょう(1時間に10分程度)



【ノロウイルス対策】

- ・調理器具、食器に熱湯をかけたり、熱湯に1分以上つけましょう。
- ・食材は、85℃以上で、1分以上加熱しましょう。
- ・トイレはふたを閉めてから流しましょう。

ヒートショック

【対策】 トイレ…室内に暖房をかけてり便座を温めておきましょう。

入浴…脱衣場に暖房をかけたり、あらかじめ浴室の壁にシャワーで湯をかけて温めておきましょう。



脱水症

【対策】 食事時、入浴前後、運動の前後など

こまめに水分補給をしましょう。

※1日8回ほど、コップ1杯の水分補給を！！



栄養科



【 2月の行事食 】

2/3日 (金) 節分 卵巻き寿司 いなり寿司 つみれ汁

2/16日 (木) きのこのバター牛丼、2種のいちご(あまおう、しらゆき)



【 おやつ 】

〈1/30日～2/4日〉 洋菓子2種盛り(エクレア・塩キャラメルプチケーキ)

〈6日～10日〉 あんまん

〈13日～18日〉 チョコババロア～いちごを添えて～

〈20日～25日〉 2種のどら焼きと栗の甘露煮

