



ゆとりあーむ



2023年2月末



2月レクリエーション



豆まき・・・テーブルのパーティションに鬼と福のカゴをかけ、節分豆に見立てたお手玉をカゴに入れ、豆まきをしました。『鬼は外～』『福は内～』皆さんの掛け声に楽しみながら、競い合いました。今年も皆さんで、厄払いをして福を呼び込みました。早くコロナが落ち着くといいですね。

巻いて巻いて恵方巻・・・今年も巻きました！恵方巻！白と黒のフェルトを海苔と酢飯に見立てて、色画用紙で作った6種類の具材を、片手で巻き、速さを競い合いました。スピード重視で、歪な恵方巻もありましたが、そこは、御愛嬌・・・。本物のように美味しそうな恵方巻の完成に皆さん満足そうな様子でした。



ハートをキャッチ・・・マグネットの付いた竿で、ハート型のモールやハートの形の色画用紙を、時間内にどれだけ竿で釣れるか競争しました。ハートの中にはマイナス点となる黒いハートが混ざっていましたが、『そんなの気にしてられない！とりあえず全部取っちゃえ』という方や、上手に竿をコントロールして黒いハートを避けて釣っている方、皆さんそれぞれ工夫して、取り組まれていました。結果発表では、皆さんお互いに健闘を称え合いました。

お雛様作り・・・3月3日のひな祭りに向けて、今年も雛人形を作りました。着物の部分では、なかなか良い形にならず、皆さん悪戦苦闘されていましたが、楽しく会話をしながら夢中で作り、素敵なお雛様が出来上がりました。作って頂いたお雛様は、ユトリウムで展示してから、お持ち帰りして頂きます。



《3月の取り組み》



- 第1週 雛人形積みゲーム・・・紙コップで作った雛人形を、配置を考ながら積み上げていきます。素敵なお雛壇を完成させましょう。
- 第2週 みんなで脳トレ・・・時間を決めて、皆さんで間違い探しに挑戦して頂きます。
- 第3週 ハート送り・・・3/14日のホワイトデーに、ちなみ、チームに分かれてハートの風船を送るゲームを行います。
- 第4週 釣って引っかけて・・・新しいレクリエーションです。時間内に輪ゴムのついたペットボトルのキャップを割り箸でS字フックに、いくつ掛けれるかを競います。
- 第5週 筍狩り・・・紙コップを竹の子に見立てて、棒で狩り取っていきます。手の運動も兼ねて頑張ってください。

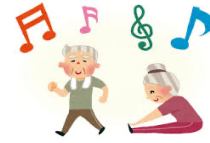


ナース通信



《 体を動かして活動量を増やしましょう 》

少しずつ春めいてきました。寒い時期は、外出や運動の機会が減り活動量も減りますが、春に向けて気持ちよく活動ができるようにしましょう。



【活動量が減ると】

- ・筋力が衰え、体力がなくなり、疲れやすくなります。
- ・筋力、体力低下によって、転倒したり、ケガをしやすくなります。
- ・ケガ(転倒)をすると、またケガ(転倒)をするかもしれないと不安になり、さらに活動量が低下し、疾患が悪化しやすくなります。

【活動量が増えると】

- ・心身機能の維持、改善につながり、筋力・体力がついてきます。
- ・血行を良くすることで、手足の冷えを防ぎ、寒い時期の活動量増加にもつながります。
- ・寒い時期から活動量を増やしておくことで、暖かい時期にも活動しやすくなります。

自宅でも時間がある時(テレビなどを見ている時)に筋力をつける運動をしましょう。活動量を増やして、さまざまな疾患の予防に努めましょう。



まだまだ、コロナ感染症、インフルエンザが流行っています。花粉症の飛来も始まり、今後も、感染予防をして、体調管理をしっかりしていきましょう。



栄養科



【 3月の行事食 】

3/3日 (金) ひなまつり(ちらし寿司 松風焼き)



3/20日 (月) かき揚げ丼 せとか(季節のフルーツ)



【 おやつ 】

- 〈2/27日~3/4日〉 ひなまつりケーキ
- 〈6日~11日〉 中華まん(3/6.7.8肉まん☆ 3/9.10.11 ピザまん)
- 〈13日~18日〉 いちごロールケーキ
- 〈20日~25日〉 おはぎ2種
- 〈27日~4/1日〉 桃のフルーチェ

