



ゆとりあーむ



2023年3月末



3月レクリエーション



雛人形積み・・・テーブルごとに、雛人形の描かれた紙コップを、定位置へ積み上げる競争を行ないました。右大臣は、この人？左大臣は、ここ？三人官女の並びはこうかな？男雛と女雛の位置は、こうだった？などと試行錯誤しながら並べました。周りの方々からの声援も後押しになり、見事に積み上げていました。皆さん童心に帰り、楽しまれていました。

みんなで図トシ・・・プリントを使って、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ていました。最後は全員で答え合わせをしてみんなでスカッとしましたね。楽しい、頭の体操となりました。

ハート送り・・・ホワイトデーにちなみ、団扇を使って、ハートの風船を隣の方へ送るゲームを行ないました。ふわふわと浮く風船に苦戦しながらも、皆さん声をかけ合い、チームワークよく、次から次へと、上手に送っていました。大きな歓声も聞かれ、大変盛り上がっていました。

お花見・・・暖かい日が続き、桜が開花し始めました。お天気の良い日は、大岡川へお花見へ出かけました。車窓からのお花見でしたが、桜を眺めながら「本当に綺麗」と感動され「来年もまた見たいね」「昔よく来た」と桜の思い出話に、しばし花をさかせていました。「桜より、たこやきが食べたい」と花より団子派の方々も、いらっしやいましたが・・・「この桜は綺麗」とご満悦のご様子でした。



《4月の取り組み》



第1週 言葉をつくりましょう・・・ 時間内に、花の名前や〇〇色の物など、色々な言葉づくりに挑戦します。

第2週 作品づくり（兜作り）・・・ 5/5の節句に向けて、紙粘土で兜を作ります。

第3週 団扇に桜を咲かせましょう・・・ 団扇に桜に見立てた洗濯ばさみをつけて満開の桜を咲かせていただきます。

第4週 足踏みタオル落とし・・・座ったまま足にタオルを広げ、手を使わず足を動かしタオルを落とします。下肢の運動も兼ねて頑張ってください！！



ナース通信



過ごしやすい季節になりました。朝に太陽の光を浴びると、1日中、快適に過ごせて快眠になると言われています。

そこで今回は睡眠について...



【睡眠】

睡眠には「セロトニン」「メラトニン」という神経伝達物質が関係していると言われています。

セロトニンとは…気持ちを落ち着かせて、意欲をもたらす物質です。起きている間の様々な活動によって増加します。

メラトニンとは…自然な眠りを誘う作用があります。日が沈むと、体内で作られるのがメラトニンで、その材料がセロトニンです。

つまり、日中のセロトニンの量が睡眠の質を決めているということで、セロトニンは太陽の光を浴びることで分泌されるのです。セロトニンは幸せホルモンと言われ、怒りや焦りなどの、マイナスな感情を抑制し精神を安定させる効果があります。精神が安定して幸福感を得やすくなることで、食べ過ぎの抑制効果も期待できます。

《セロトニンを増やす食品》

たんぱく質…大豆製品、乳製品、肉、魚など
ビタミンB6を含むもの…バナナ、カツオ
マグネシウムを含むもの…ひじき、炒りごま
亜鉛を含むもの…きな粉、切り干し大根



※さまざまな栄養をバランス良く摂取することが大切と言われています。セロトニンを増やして良い睡眠をとり、活動へとつなげましょう。

新型コロナ感染者が減り、3/14よりマスクを外して良いようになりましたが、ユトリウムでは、しばらくは今まで通りの対応で、過ごして頂きます。今後も、感染予防を行ない体調管理をしっかりしていきましょう。



栄養科

【4月の行事食】

4/12日（水） パスタランチ(カルボナーラ、サラダ、スープ、デザート)

4/28日（金） 春食材たっぷりの筍ごはん弁当



【おやつ】

〈4/3日～8日〉

桃のフルーチェ

〈10日～15日〉

桜餅

〈17日～22日〉

いちごのモンブラン

〈24日～28日〉

コーヒーゼリー

