



ゆとりあーむ



2023年4月末



4月レクリエーション



言葉をつくりましょう…『〇ん〇ん』など、〇の部分に文字を入れて言葉を作るゲームを行ないました。皆さん頭を悩ませながら、テーブルごとに協力し合い色々な言葉を考えました。各テーブルで発表し、他のテーブルからの難しい言葉や、思いつかなかった言葉に感心したり、楽しそうでした。

作品づくり(兜作り)…5月5日の節句に向けて、紙粘土で兜作りをしました。紙粘土が、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。楽しく会話をしながら夢中で作り、見事な兜が完成しました。作って頂いた兜は、ユトリアムで、展示してからお持ち帰りして頂きます。

団扇に桜を咲かせましょう…団扇に桜の花びらに見立てた洗濯ばさみをつけて桜の花を満開にさせるゲームを行ないました。洗濯ばさみが思うように掴めず、苦戦しながらも皆さん上手に団扇に桜を咲かせていました。今年も満開になりました。とても良い手指の運動になりましたね。

足踏みタオル落とし…座ったままで、太ももにタオルを乗せ、足を動かしてタオルを落とすゲームを行ないました。必死に足踏みをしたり、高く上げたりと、それぞれに工夫して頑張りました。皆さん考えながら行うことで、脳の活性化になり、下肢筋力の強化にもつながりました。



《5月の取り組み》



第1週 **みんなでスカット**… テレビ画面を使って、皆さんで脳トレをします。

第2週 **鯉釣り**… マグネットの付いた釣り竿で手作りの鯉を釣って頂きます。皆さんたくさん釣れるよう頑張ってくださいね。

第3週 **倒しちゃいや～よ**… 足元に新聞紙を置きペットボトルを引き寄せて頂きます。ペットボトルを倒さないように、足を使って引き寄せてください。

第4週 **茶摘み**… タオルに付いたお茶の葉に見立てた洗濯ばさみを摘んで頂きます。

第5週 **季節のビンゴ**… 季節の言葉を使ってビンゴゲームを行ないます。



ナース通信



4月は木々の芽が出はじめる季節で「木の芽立ち」といいます。この時期は、季節の変わり目で自律神経が乱れやすい為、深呼吸やストレッチを行ない自律神経を整えましょう。

- ①朝日に向かってストレッチをしましょう。
 - ・朝の光を浴びながら両手を上に伸ばし背筋を伸ばします。(5回程度)

- ②肩をほぐしましょう
 - ・肩甲骨を意識して、両肩を前へ回します。(5回程度)
 - 次に両肩を後ろへ回します。(5回程度)



- ③笑顔で深呼吸をしましょう。
 - ・背筋を伸ばして、両手を上に広げ、足の裏をしっかり床につけて笑顔で深呼吸します。鼻から吸って口から長く吐き出します。

《自律神経を整えるために生活を見直しましょう》

- ・起床後、3時間以内に30分くらい日光浴をしましょう。
- ・食事は3食規則正しく食べましょう。
- ・寝る4~5時間前に軽い運動をしましょう。
- ・寝る時は、室内を暗くしましょう。



栄養科

【 5月の行事食 】

5/18日 (木) そら豆ごはん・桜えびコロッケ

5/30日 (火) 茶そば・かき揚げ



【 おやつ 】

〈5/1日、5/2日、5/6日〉 和菓子2種(黒糖まんじゅう・白桃羹)

〈5/8日~13日〉 抹茶ムースケーキ

〈5/15日~20日〉 苺パバロア

〈5/22日~27日〉 アイス(黒蜜きなこ)

