



# ゆとりあーむ



2023年5月末



## 5月レクリエーション



**みんなでスカット**…テレビを使って様々な脳トレ問題の映像を流し、皆で色々な問題に挑戦しました。画面を見て内容を記憶し、1分後に答える問題や、空いたマスに文字を入れて熟語を作る問題など、職員も一緒に考え楽しみました。皆さん、スカットでできましたか？良い頭の体操になりましたね。

**鯉釣り**…5月といえば鯉のぼりですね。今年もやりました、鯉釣り。クリップの付いた手づくりの鯉を、30秒間でマグネットの竿で、どれだけ釣れるかを競い合いました。鯉の周りの水草が競争の邪魔をしたり、急げば急ぐほど焦って上手く釣れずに、皆さん苦戦されていましたが、子供心に戻って楽しまれていました。



**倒しちゃいや～よ**…足元にペットボトルをのせた新聞紙をひき、ペットボトルを倒さないように足で引き寄せました。勢いよく引きよせペットボトルが倒れてしまったり、慎重になりすぎて、なかなか新聞紙が動かさなかったりして大変そうでしたが、周りの応援を背に皆さん頑張っていました。

**茶摘み**…新茶の季節です。ユトリアムでも茶摘みゲームを行ないました。洗濯ばさみに茶葉を付け、音楽に合わせてリズム良く、摘んでいきました。急いで摘もうとすると焦って上手い出来ないこともありましたが、皆さん競い合いながら、歌を口ずさんで、楽しく行っていました。

**季節のビンゴ**…季節の言葉を使ってビンゴゲームをしました。言葉は皆さんで考えて思い思いの言葉を挙げていました。ビンゴゲームということで、見事ビンゴになった時は、皆で『ビンゴ！！』と歓声をあげ、喜ばれていました。



## 《6月の取り組み》



**第1週 ミニ運動会**… 恒例の運動会！コロナ禍で縮小していますが、手足を使って今年も頑張ってください。

**第2週 輪唱・合唱**… チームに分かれ『かえるの唄』『静かな湖畔』の輪唱、『虫の声』の合唱を行ないます。

**第3週 ハエ叩きゲーム**… 食中毒の季節です。手作りのハエを時間内にどれだけ捕まえられるかを競って頂きます。皆さんでハエを退治しましょう。

**第4週 田植え**… 新しいレクリエーションです。手作りの苗を使って、田植えをしていただきます。早く植えられるよう皆さん頑張ってください。



# ナース通信



## 食中毒を防ぎましょう

じめじめと蒸し暑い梅雨の時期は、食べ物が傷みやすく菌が繁殖し食中毒がおこりやすくなります。

### 《食中毒を予防するには…》

#### ・こまめに手洗いをしましょう。

(食事前、調理前、調理中食材に触った後、トイレの後、外出から帰った後など…)



#### ・加熱調理をしましょう。

食中毒の原因菌の多くは熱に弱く、加熱すると死滅すると言われています。(魚介、肉、卵、野菜などは十分に加熱しましょう)

#### ・きれいな野菜も水で洗いましょう。

土の中にも食中毒の菌がある為、葉と葉の隙間までしっかり洗いましょう。

#### ・冷蔵庫の中に詰め込まないようにしましょう。

冷えていきなり、細菌が繁殖しやすくなります。

※スーパーで買ったお弁当やお惣菜、宅配食は、冷蔵庫で保存し早めに食べましょう。

### 《食中毒にないやすい食べ物》

#### ・生卵や半熟卵は要注意！！(サルモネラ菌)

新鮮な卵を用い、調理したらすぐに食べましょう。

#### ・一晩寝かせたカレーや味噌汁は危険！！(ウエルシュ菌)

一晩寝かせるなど、常温で食べ物を放置すると菌が繁殖する危険があります。

#### ・肉の生食は危険！！

肉類は、しっかり火を通し、生肉に触れた手や、食器も、洗剤や石鹼などで綺麗に洗いましょう。(ウエルシュ菌)

#### ・おにぎり、サンドウィッチなど直接食べ物に触れる時は注意！(黄色ブドウ球菌)



# 栄養科

## 【 6月の行事食 】

6/9日 (金) 旬のお弁当

(枝豆ごはん、天ぷら盛り合わせ・卵豆腐・お吸い物・クインシーメロン)

6/22日 (木) 町中華(チャーハン・餃子・中華スープ・杏仁豆腐)



## 【 おやつ 】

〈5/29日～6/3日〉

〈6/5日～6/10日〉

〈6/19日～6/24日〉

〈6/26日～7/1日〉

チョコバナナパフェ

パン食い競争のパン・ジョア

抹茶アイスのあんこ添え

てるてるどら焼き&煮豆

