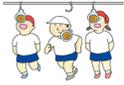


ゆとりあーむ

2023年6月末



6月レクリエーション



ミニ運動会…コロナも第5類に分類されましたが、今年も縮小した形で、運動会を開催しました。紅白に分かれ、選手宣誓に恒例の応援合戦！！勝負事ということで、皆さん活気に満ち溢れ、いきいきと頑張っていました。足踏みリレーでは、チームが勝つ為に、片足で必死に足踏みをしました。ポール送りでは、お皿に乗ったボールを片手で送るのですが、急げ急げと、全身で豪快にお隣へボール送っていました。綱送りでは、皆で『ヨイショ、ヨイショ』と声を掛け合い、綱を送りました。勢いが良すぎて綱が絡まったりしましたが、必死に送りました。そして、最後のパン食い競争。おやつのパンとあって、皆さん大きな口を開けて、目の前のパンに勢いよくかぶりつき、その様子にお互いに大笑いしていました。一生懸命の中にも、笑いが出て楽しい運動会でした。皆さんお疲れさまでした。来年はコロナが終息して、盛大な運動会ができると良いですね。

田植え…田んぼに見立てた箱に、割り箸で作った手作りの苗を誰が速く植えられるかを、競争をしました。『懐かしい』『田舎でやったな』などの声も聞かれ、昔を思い出しながら行いました。周りの方々からの声援も後押しになり、見事に苗を植えていました。美味しいお米ができるかな？

ハエ叩きゲーム…この時期、生ごみのハエに悩まされていませんか？今年も、ハエを退治していただきました。イラストの生ごみをばらまき、そこに沢山のハエをたからせてハエ叩きゲームを行ないました。イラストのハエにクリップをつけ、磁石のついたハエ叩きで、ハエをゲットしました。思いっきり叩いてみたり、急いで取ろうとしても、うまく引っ付かず、皆さん苦戦していました。たくさん退治ができて、良い上肢の運動にもなりましたね。

輪唱・合奏…『静かな湖畔』『かえるの唄』を輪唱し、『虫の声』を合奏しました。久しぶりに行いましたが、皆さん慣れたもので、見事な歌声や、合奏を披露されていました。



《7月の取り組み》



第1週 **七夕物語**… 数年ぶりに職員による人形劇を行います。お楽しみに！

第2週 **星釣りゲーム**…七夕にちなんで、星型の紙やモールを釣り上げる競争をします。今年も彦星様と織姫様が出会えますように。



第3週 **水泳大会**… 足に万歩計を付けてバタ足で泳いで頂きます。皆さん得意の泳法で優勝目指して頑張ってください。

第4週 **夏祭り**… 恒例の夏祭り！楽しい出し物や美味しい屋台料理など色々企画しています。皆さんで楽しみ、暑い夏を吹き飛ばしましょう。



ナース通信



熱中症を予防しましょう

ますます暑さが増してきました。この時期、特に注意が必要なのが『熱中症』です。毎年多くの方が、救急搬送されており、なかでも65歳以上の高齢者は大きな割合を占めています。熱中症を予防して、この夏を元気に過ごしましょう。

<高齢者が熱中症にかかりやすい理由>

- ・暑さ(寒さ)を感知する皮膚の能力が低下する為に、体温調節(衣服の着脱や冷房などの利用)が遅れがちになります。
- ・汗の量や皮膚の血流量が減少し、循環器系の臓器(心臓など)に負担がかかります。
- ・喉の渇きを感じにくくなる為、体内の水分量が減少し、脱水症になりやすいと言われています。



<熱中症を防ぐポイント>

- ・エアコンや扇風機などで温度や湿度の調節をしたり、吸汗、速乾素材の服を着て暑さを避けましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。(起床時、入浴の前後、就寝時など)
- ・運動で体力づくりをし、普段から暑さになれ、汗をかく習慣をつけましょう。
- ※外出の際は、いつでも飲めるように、飲み物を持ち歩きましょう。
- ※頭痛や嘔吐など調子が悪いと思ったら、医療機関を受診して下さい。



<熱中症を防ぐ食べ物>

- 梅干し…クエン酸による疲労回復、食欲不振の解消につながります。(1日1粒程度)
- スイカ…水分補給、疲労回復、利尿作用があります。
- トマト…Bカロチン、リコピンによる免疫向上、食欲増進につながります。



栄養科



【 7月の行事食 】

7/7日 (金) 季節のメニュー セタそうめん(シソ・抹茶そうめん入り)

7/28日 (木) はんなり御膳

(鰻のおこわ・かき揚げ・夏野菜のお浸し・キュウリの酢の物・宇治金時風)



【 おやつ 】

<7/3日~7/8日>

<7/10日~7/15日>

<7/18日~7/22日>

<7/24日~7/29日>

おかき(のり塩)

コーヒーゼリー

いちごアイス

夏祭り!! 屋台メニュー

