



ゆとりあーむ



2023年7月末



7月レクリエーション



七夕物語…数年ぶりに職員による人形劇を行いました。久しぶりの人形劇でしたが6回目ということで職員も上手になりました。アドリブが多く、素敵な七夕物語も笑いがいっぱい七夕物語になりました。皆さんに、お褒めの言葉も頂きました。来年も楽しみにして下さいね。

星釣りゲーム…七夕にちなみ、テーブル上に広がる星を、小さな釣り竿で釣りあげました。まるで魚を釣るかのように、皆さんじゃんじゃん星を釣り上げました。子供心に戻り、とても楽しまれていました。

今年も彦星さまと織姫さまは無事に会えたでしょうか…。



水泳大会…夏のユトリアム水泳大会！！浮き輪をつけ、上半身で泳ぎの真似をしながら、足踏みをして、歩数を競い合いました。足を動かし、皆さん得意な泳法で、一生懸命頑張りました。お疲れさまでした。暑い夏を吹き飛ばすはずが、頑張りすぎてさらに暑くなりましたね。

夏祭り…コロナも第5種に分類されましたが、今年も縮小した形で、恒例の夏祭りを開催しました。職員が「わっしょい、わっしょい」と手作りの神輿を担いで、登場し皆で「浜っ娘音頭」を踊り、乾杯をしました。賑やかな夏祭りのはじまりです。少しでもお祭り気分を味わって頂こうと、「金魚すくい」「スマートボール」「くじ引き」といった出店や、おやつを屋台メニューに変更したり、最後は、豪華なあんみつを堪能して頂きました。皆さん昔を懐かしみながら、楽しいひと時を過ごされていました。夏祭りの締めは職員による「ソーラン節」を観て頂き、とても活気のある夏祭りとなりました。皆で暑い夏を乗り越えましょうね。



《8月の取り組み》



第1週 **夏のイントロドン**…懐かしい曲が色々と流れますよ。いくつ分かるでしょう？

第2週 **うなぎ釣り**… うなぎに見立てた新聞紙を割り箸で、すくって釣り上げて頂きます。
たくさん釣れるよう、頑張ってください。



第3週 **潮干狩り**… 熊手で、たらいの中に埋もれた、手作りのアサリを掘ります。

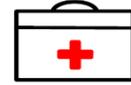
第4週 **足でボールのお引越**…新聞紙で作ったボールを、足で輪っかの中へ移動します。
上手にお引越しできるでしょうか？

第5週 **夏期講習**…皆さんで、色々な問題に取り組んで頂きます。





ナース通信



☀️😡 熱中症について 😡☀️

異常な暑さが続き、毎日多くの方が、熱中症で緊急搬送されています。その中でも、高齢者の方が多くを占めています。高齢になると、体温調節機能が低下したり、喉の渇きや暑さを感じにくくなる為、熱中症になるリスクが高いと言われています。

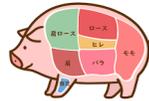
＜効果的な熱中症対策＞

- ・夜寝る前や朝起きた後、食事の前後、外出の前後、入浴の前後などこまめに水分を摂りましょう。(1日の目安1500ml~2000ml)
- ※心臓疾患のある方は、主治医の指示通りをお願いします。
- ・冷房、除湿器を活用し、気温は28度以下、湿度は60%以下を保ちましょう。(夜間も冷房をつけて寝るようにしましょう)
- ・煮物や汁物など、水分を多く含んだ料理を食べ、食事でも水分を摂るようにしましょう。(果物やゼリーでも水分がとれます)
- ・綿や麻など、涼しい服装で、過ごすようにしましょう。
- ・ぬるめのお風呂に入って、汗をかくと体にたまった熱を逃がすことができます。また、シャワー浴や濡れたタオルで体を拭くだけでも、体温を下げる効果があります。
- ・十分に睡眠をとりましょう。
- ・1日3食しっかり、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。



＜夏バテ予防におすすめの食材＞

豚肉・うなぎ・かつお
トマト・ピーマン・かぼちゃ



栄養科

【 8月の行事食 】



- 8/15日 (火) 夏の天井ランチ(穴子と夏野菜の天井)
- 8/28日 (月) 季節のお弁当 金目鯛の煮つけ等



【 おやつ 】

- 〈7/31日~8/5日〉 バニラアイス~黒蜜を添えて~
- 〈8/7日~8/12日〉 冷製ぜんざい
- 〈8/14日~8/19日〉 フルーツポンチ
- 〈8/21日~8/26日〉 マンゴーロールケーキのホイップ添え
- 〈8/28日~9/2日〉 やわらかおかし

