



ゆとりあーむ



2023年8月末



8月レクリエーション



夏のイントロドン…夏祭り後の疲れも考えて、少しゆっくり過ごせるように、曲を当てて楽しみました。「クイズ、イントロドン！」と大きな声で始まりました。曲を流すと、すぐに大勢の方が答えられたり、口ずさむのになかなか曲名が出てこず「なんだっけ？」と頭を傾けたり、懐かしい曲を聴いて、それぞれ楽しく口ずさみました。



クイズ…横浜に関するクイズを出題し、皆さんに答えて頂きました。難しい問題もありましたが、見事に正解されていました。さすがに皆さん人生の大先輩！皆さんの知識の広さには、いつも驚かされます。

潮干狩り…たらいの中に、砂に見立てて細く裂いた新聞紙を入れ、その中に手作りのアサリやハマグリを入れ、熊手を使って潮干狩りを行いました。時間内にどれだけ獲れるかを競いましたが、新聞が熊手に絡まり、うまく取れずに苦戦していました。高得点の貝を狙って獲ろうと、皆さん一生懸命で楽しい潮干狩りでしたね。職員も利用者さんと一緒に盛り上がり、楽しいひと時でした。

足でボールのお引越し…新聞紙で作ったボールを、足で輪っかの中へ移動させるゲームを行いました。ボールを移動させようとすると、輪っかが動いてしまい、うまくボールを動かせず、皆さん悪戦苦闘されていました。良い足の運動になりましたね。



《9月の取り組み》



第1週 **うなぎ捕りゲーム**…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2週 **敬老会**… 皆さんへの日頃の感謝とお祝いの気持ちを込めて敬老会を行います。ご長寿の発表をしたり、賀寿の表彰をします。お楽しみに。

第3週 **みんなでスカット**…色々な脳トレ問題に挑戦します。スカットできるでしょうか？



第4週 **お月見団子送り**…9月29日は十五夜です。お玉を使ってお団子に見立てたボールを送り、三宝に積み上げるゲームを行います。



ナース通信



夏バテについて



夏も終わりに近づいていますが、今年は残暑がとてつもなく厳しく、いっこうに涼しくなりません。そこで、夏バテについて…

＜夏バテとは＞

高温多湿の夏に体が対応できず、体がだるい、食欲がない、疲れがとれないなど夏に起こる体調不良のこと。

＜夏バテの症状＞

頭痛、吐き気、熱っぽい、全身のだるさと疲労感、食欲不振、めまいや立ちくらみ、やる気がでない、などなど…

＜夏バテの原因＞

屋外は猛暑、屋内は冷房で、ひんやり。温度差の大きい屋外と屋内を行き来することにより、自律神経の活力(パワー)やバランスが崩れてきます。そして、汗の蒸発が不十分となり、体温調節がうまくいかなくなったり熱帯夜による寝不足、冷たい物のとりすぎ、水分不足や塩分不足による脱水などが原因だと言われています。

＜夏バテは食事の工夫が必要です＞

- ①食欲がなくても1日3食の食事をとりましょう。
- ②温かいものや野菜を食べましょう。
- ③甘いものばかり食べると血糖値があがり、食欲がなくなるので気をつけましょう。
- ④食欲がない時は、食欲増進、疲労回復のある辛い物や酸味のあるものなど趣向を変えて食べてみましょう。



＜夏バテ防止に効果的な食品＞豚肉・トマト・ピーマン・梅干し・カツオ・マグロ



栄養科

【 9月の行事食 】

- 9/9日 (火) 重陽の節句: 栗ご飯、菊花和え等
 9/15日 (月) 敬老お祝い膳: 赤飯、天ぷら 等



【 おやつ 】

- 〈9/4日～9/9日〉 手作り水羊羹
 〈9/11日～9/16日〉 敬老: お祝いプレート
 〈9/19日～9/22日〉 やわらかおかき(のり塩)
 〈9/25日～9/30日〉 おはぎ2種(きなことゴマ)

