



ゆとりあーむ



2023年9月末



9月レクリエーション



鰻捕りゲーム…夏バテに効果的なうなぎ！！今年も捕って頂きました。新聞紙で作った鰻は、割り箸からスルスルと抜け落ちて大苦戦。その様子に皆さんお互いに大笑いでした。一生懸命に捕って、良い手の運動になりましたね。

敬老会…敬老おめでとうございます。今年も皆さんと一緒に祝いできたこと、とても嬉しく思います。施設長の挨拶にはじまり、賀寿の方やご長寿の方々の発表と表彰、そして施設からの素敵な記念品に、職員から手作りカードのプレゼント。お祝い事ということで、和菓子とお抹茶で和の味を、そして、ケーキプレートで洋の味を堪能して頂きました。また、お祝いの気持ちを込めて、歌『涙そうそう』や、ダンス『やってみよう』をプレゼントさせて頂きました。水曜日からは、職員の合奏や大物ゲストに扮した職員が登場し、笑いあり涙ありの楽しい敬老会でした。

ユトリウムでは、ご利用者さんの1/3近くの方が、90歳を超えています。皆さんがお休みすることなく来られ、色々な体操やリハビリを行い、レクリエーションや脳トレを頑張り、周りの方々とコミュニケーションなどを楽しんでいる成果だと思います。これからも、お体を大切に『よく動き、ほどよく食べて、よく笑う』を目標に、充実した日々をお過ごしください。皆さん、一緒に楽しい時間を過ごしましょうね。

イントロダン!…暑さを吹き飛ばそうと、皆さんでイントロゲームを行いました。慣れたもので見事な正解ぶりでした。最後は、敬老会ではあまり見せ場がなかったユトリウムのジュディオンが、皆さんのお祝いにつけてくれ楽しいものでした。



《10月の取り組み》

- 第1週 **芋掘りゲーム**…秋にちなんで、芋掘りをします。何個獲れるでしょうか？
- 第2週 **秋のスポーツテスト**…今年もスポーツテストを行います！様々な項目を測定し、日頃の体操の成果を見ていきます。
- 第3週 **外出レク**…児童公園に自然散策に出かけます。皆さんで秋を楽しみましょう。
- 第4週 **ハロウィンゲーム**…手作りの棒で、可愛いキャンディをいくつ取れるか競い合います。皆さん、頑張ってください。



ナース通信



転倒予防の為に・・・



もうすぐ10月というのに、暑い日が続いていますね。
 10月10日は『転倒予防の日』です。御自宅での転倒事故に気をつけましょう。
 高齢者の方の転倒事故は、約50%が自宅でおきていると言われています。

<転倒の起きやすい場所>

①ベット、布団まわり

起きた直後は足に力が入らないこともあり、急に立ち上がらず、少し足の運動をしてから立ち上がりましょう。

※足元灯を設置して、足元を見えやすくするなど工夫をしましょう。



②浴室、脱衣場

床が濡れて滑りやすくなっていたり、服を脱ぎ着する時に、バランスを崩しやすい為「床にマット敷く」「座って脱ぎ着する」など転倒しないように工夫をしましょう。

③庭・駐車場

庭や駐車場で作業をする時は、無理をせず踏み台は安定したものを使い、必要に応じて周りの方などを頼るようにしましょう。

※草むしりの際は、バランスを崩さないように座って行いましょう。

<予防するために・・・>

- ・日頃から適度な運動をし、体の機能低下を防ぎましょう。足の運動や散歩など・・・
- ・段差、階段、ベット周りに手すりを設置したり、滑り止めシートなどを使いましょう。
- ・床に物を置かないようにしましょう。(電気コードも危険です)



栄養科

【 10月の行事食 】



10/19日 (木) 秋のお弁当

栗ご飯・ぶりの照り焼き・茶碗蒸し・季節のフルーツ

10/31日 (火)ピストロランチ:バターライス ラムシチュー・サラダ・フルーツ

【 おやつ 】

<10/2日～10/7日> 大学芋・バニラアイスを添えて・・・

<10/10日～10/14日> りんごのフルーチェ～フルーツのせ～

<10/16日～10/21日> ワッフル(ペアクリーム)とジョア(公園にて)

<10/23日～10/28日> 季節の練り切り(紅葉) & 芋羊羹

<10/30日～11/2・11/4日>かぼちゃプリン

