



ゆとりあーむ



2023年10月末



10月レクリエーション



芋堀りゲーム…食欲の秋ですね。今年も皆さんで芋を採って頂きました。今年は手作りの芋を隣へ送るゲームをしました。芋のつるを引きながら芋を採るイメージで「ヨイショ！ヨイショ！」「そーれそーれ」と皆さん声を掛け合い、チームワークよく次から次へと上手に送っていました。大きな歓声も上がり、手の運動をしながら大変盛り上がっていました。



秋のスポーツテスト…スポーツの秋にちなんで、今年もスポーツテストを行いました。握力測定、上肢の引っ張る力、10秒間に足台に何回足をあげられるか、また足をどこまで上げられるかを測定しました。皆さんが日々頑張っているリハビリや体操での成果を、目に見える形で実感できればと思い企画しました。ご自身の身体の状態や体力を把握し、健康維持の増進に繋がると良いですね。これからも頑張りましょう。

外出レク…今年も児童遊園地へ自然散策に出かけました。お天気も良く、秋空の下自然の空気をたくさん浴びて、皆で体操をしたりおやつを食べたり、楽しいひと時を過ごしました。久しぶりの外出に、皆さん生き生きとされていました。来年も楽しみにしててくださいね。



ハロウィンゲーム…10月31日はハロウィンですね。今年も形式を変えて2チームに分かれ、キャンディに見立てたセロファンに包んだカラーボールを『トリックオアトリート』の声かけで箱に投げ、何個入るかを競い合いました。大きくて、まるで本物のように可愛いキャンディは、見ているだけで、とてもワクワクな気分になりましたね。楽しい手の運動でした。



《11月の取り組み》



第1週 秋のジェスチャー… 秋に関するお題を身体で表現して頂きます。上手く伝わるでしょうか？

第2週 栗拾い…収穫の秋です。イラストの栗を箸で拾っていただきます。

第3週 秋の音楽会…今年も開催します。金賞目指して頑張りましょう！！

第4週 足で輪っか送りゲーム…足を使ってお隣りへ輪っかを送っていきます。

第5週 すき焼きゲーム…チームの代表の方がジャンケンをしてイラストのすき焼きの具を集め、すき焼きの鍋を作ります。どんなすき焼きができるでしょうか？





ナース通信



インフルエンザ



朝・夕、少しずつ寒くなってきました。

コロナ感染症は第5類に分類され、マスクやパーテーションも徐々に外され、普通の日常へと戻りつつある今日この頃…。騒がれなくなっただけで、コロナも決して減っている訳ではありません。最近では、コロナよりもインフルエンザが流行し学級閉鎖なども多くなってきています。

＜インフルエンザの症状＞

咳、喉の痛み、高熱、全身のだるさ(倦怠感)、頭痛、筋肉痛、食欲不振
※高齢の方の場合、気管支炎や肺炎を併発するなど重症化しやすい為、気を付ける必要があります。

＜インフルエンザ予防と対策＞

- ・1～2時間に1回5～10分程度の換気を行いましょう。
 - ・加湿器などを活用し、湿度を60%程度に保ちましよう。
 - ・喉の乾燥を防ぎ、ウイルスを吸い込みにくくする為、マスクを使用しましよう。
 - ・手洗い、うがいをし、アルコール消毒をしましよう。
 - ・十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をして、免疫力を高めましよう。
- ※咳やくしゃみなどの飛沫によって感染する為、人混みを避けましよう。



※インフルエンザの予防接種はお済みですか？お済みでない方は早めの接種をお願いします。



栄養科

【 11月の行事食 】

11/14日 (火) 季節の丼ぶり

さんまの蒲焼丼 季節のフルーツ(ラフランス) 他



【 おやつ 】

＜11/6日～11/11日＞ ショートケーキ ～フルーツ添え～

＜11/13日～11/18日＞ どら焼きプレート

＜11/20日～11/25日＞ チョコババロア

＜11/27日～12/2日＞ 中華まん

