



ゆとりあーむ



2023年11月末



11月レクリエーション



秋のジェスチャー…チームごとにお題のジェスチャーを行い、他のチームの方々に当てて頂きました。思い思いのジェスチャーは、言葉を使わず、どうにかして皆さんに当ててもらいたいという必死さが伝わりました。当てる方も、それに答えようと一生懸命で、ワイワイと楽しみました。

栗拾い…栗の絵を厚紙に貼り、その栗を割り箸で拾うゲームを行いました。薄っぺらい栗は、採りづらく、何回挑戦しても、皆さん悪戦苦闘されていました。苦戦した分たくさん採れた時の喜びもひとしおでした。良い手の運動にもなりましたね。

足で輪っか送りゲーム…2チームに分かれ隣りの方に片足を使って、輪っかを送る競争を行ないました。輪っかが、なかなか足から離れず、苦戦されていましたが、競争ということで皆さん一生懸命頑張りましたね。楽しい足の運動でした。

すき焼きゲーム…テーブルごとにクジを引いてイラストの7種類の材料を集めすき焼きを作りました。7種類の具が上手にそろったお鍋に、お肉ばかりのお鍋、野菜や白滝だけのお鍋など、本当にすき焼きの味になるのかな？と思うようなお鍋と様々でした。ゲームとはいえ、みんなで囲むお鍋は温かみがあり、楽しい団らんの場になりました。冬のお鍋はいいですね。

秋の音楽会…文化の秋です。3チームに分かれて合唱コンクールを行いました。短い時間での練習のもと、それぞれに『里の秋』『赤とんぼ』『紅葉』『夕焼け小焼け』を発表して頂きました。緊張もありましたが、本番になると皆さん一丸となり、素敵なおハーモニーでした。見事、金賞に輝いたチームの皆さん、おめでとうございます。



《12月の取り組み》



第1週 ケーキを作ろう…紙コップと色紙を使い、リレー形式でケーキを作っていただきます。うまく作れるよう皆さん頑張りましょう。

第2週 トナカイソリゲーム…2チームに分かれ、トナカイのソリに乗せたぬいぐるみを引き寄せ、競争をします。

第3週 クリスマス会…恒例のクリスマス会！皆さんで楽しみましょう。

第4週 忘年会 & カラオケ大会…年忘れ！歌って、笑って、一年を締めくくりましょう。



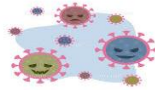


ナース通信



ノロウイルスに気を付けましょう

ノロウイルスは、冬場に多発しています。
感染力が非常に強く、人から人へ容易に感染する為、御高齢の抵抗力の弱い方は注意が必要です。



《症状》

感染して24～48時間で吐き気・嘔吐・発熱・腹痛・下痢など症状が現れます。

《感染予防のポイント》



- ・しっかり手洗い・うがいをしましょう。
- ・貝類は要注意です。生食をさけ、十分な加熱処理をしましょう。
(中心部分の温度75℃以上で1分以上、加熱する必要があります)
- ・調理器具は85℃以上の熱湯で1分以上の消毒をしましょう。
- ・日頃からバランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めましょう。
- ・ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム(ハイター)が効果的です。
(アルコール消毒は効きません)

※手拭きタオルは出来るだけ共用せず、その都度取り替えるか使い捨てペーパータオルを使いましょう。



栄養科



【 12月の行事食 】

7日(木)季節の井ぶり:ガリパステーキ井 季節のサラダ スープ フルーツ
22日(金)冬至:柚子うどん 天ぷら 他
25日(月)クリスマス:オムライスのホワイトソースがけ サラダ ミネストローネ

【 おやつ 】

- 〈12/4日～12/9日〉 コーヒーゼリー
- 〈12/11日～12/16日〉 おかき
- 〈12/18日～12/23日〉 ブッシュドノエルのイチゴ添え
- 〈12/25日〉 ホワイトクリスマスケーキ
- 〈12/26日～28日〉 忘年会メニュー
- 〈12/29日〉 年越し蕎麦

