



ゆとりあーむ



2023年12月末



12月レクリエーション



ケーキを作ろう... スポンジケーキに見立てた土台に、お花紙で作ったホイップクリームや飾りを並べ3段のクリスマスケーキを作りました。リレーとあって、急げば急ぐほどケーキが揺れ、バランスが崩れて、皆さん苦戦されていました。まるで本物のケーキを作っているかのように真剣に頑張って、美味しそうなケーキが完成しました。

トナカイハキゲーム... クリスマスにちなんで、棒に紐でつないだトナカイのソリを引き寄せる競争を行いました。2チームに分かれ、それぞれ思い思いの巻き方で、自分の方に引き寄せ、あっという間にゴールされ歓声があがったり、なかなかスピードに乗れない方にみんなで応援したり、チーム一丸となり皆さんで盛り上がりました。

クリスマス会... 『メリークリスマス!』の乾杯で始まり、『きよしこの夜』『赤鼻のトナカイ』『ジングルベル』を楽器を鳴らしながら、みんなで唄いました。また職員のハンドベル演奏や、『ジングルベルロック』という曲に合わせて皆で身体を動かしました。今年は、利用者さんによるトランペットの演奏もありました。素晴らしい演奏に感動されている方もいました。また是非聞きたいですね。

今年も、本物さながらのサンタさんを迎え入れ、お花やカードのプレゼント。皆さん『え?本物?』と驚かれた様子でしたが、お花やカードを受け取り大変喜ばれていました。パーティーやマスクを着用してのクリスマス会でしたが、皆で楽しめて本当に良かったです。



クリスマスビンゴ・忘年会... 恒例の忘年会! 美味しい食事を味わって頂きながら皆さんに自慢の歌を披露してもらいました。職員と一緒にデュエットをしたり、懐かしい曲を歌ったり、利用者さん、職員を交えての楽しいひと時を過ごし、今年をしめくりました。

2024

《1月の取り組み》



- 第1週 書初め及び新年の目標...新年ということで書初めを行います。
- 第2週 箱根駅伝...毎年恒例の箱根駅伝!。足踏みをして次の走者へタスキを渡します。今年は何のチームが勝つでしょう。
- 第3週 お餅ひっくり返しゲーム...数字の書いたお餅を箸や Tongue でひっくり返します。手の運動も兼ね頑張ってください。
- 第4週 初詣(かるた大会)...杉山神社へ初詣に行く予定です。悪天候の場合は、かるた大会を行います。
- 第5週 鬼は外 福は内...節分にちなんで豆まきを行います。





ナース通信



お正月はお客様が来たり、生活のリズムが崩れ、不摂生になりがちです。
また、お餅などによる窒息事故が、多く発生する時期です。

《食べる時に気をつける事》

- 1 食事前に口の運動をしましょう。
(口の動きが良くなり唾液が出やすくなり詰まりにくくなります)
- 2 しっかり噛みましょう。(食べながらしゃべらない事が大事です)
- 3 水分を摂りながら食事をしましょう。
- 4 すべて飲み込んでから次をお口に入れましょう。
- 5 食材を食べやすい大きさに切りましょう。
- 6 食べ物は角のある形に切り分けましょう。(窒息を防ぐことができます)



《窒息しやすい食べ物》餅・パン・団子・芋など

※しっかり食べて、しっかり寝て、規則正しい生活を送り、お正月明けは
また皆さんで元気にお会い出来ることを楽しみにしています。
今後も引き続き、利用当日のお熱や咳、喉の痛み、倦怠感など体調が優れない
時は、お休みして頂いてご自宅で療養して下さい。
ご協力を宜しくお願いします。

よろしくお祈りします



栄養科



【 12月の行事食 】

16日(木) ハンバーググラタンランチ サラダ カリフラワーのスープ
26日(金) にぎり寿司

【 おやつ 】

〈1/4日～1/6日・1/9日～1/10日〉 おせちと甘酒
 〈1/11日～1/13日〉 おやつバイキング
 〈1/15日～1/20日〉 おかき(のり塩)
 〈1/22日～1/27日〉 ぜんざい・塩昆布付き
 〈1/29日～2月3日〉 プリン



本年も一年間ご利用ありがとうございました。皆様良いお年をお迎えください。
来年もまたお待ちしております。

職員一同