



ゆとりあーむ



2024年1月末

新年のお喜びを申し上げます。旧年中はご利用者様、ご家族の皆様におかれましては感染症予防対策に、ご理解、ご協力を頂き、心より厚く御礼申し上げます。本年もスタッフ一丸となり、感染症予防対策を徹底しながら、リハビリを通して皆様が笑顔になれるよう、より一層のサービス向上に努めて参ります。変わらぬご支援の程宜しく願い申し上げます。



1月レクリエーション



書初め及び絵馬…新年気持ちも新たに、書初めを行いました。最初は何を書こうか悩んだり、手が震えて書けないと、消極的なお言葉が聞かれていましたが、いざ筆を手に取ると、皆様夢中に取り組みれていました。見事に書き上げた作品は、ユトリアムの玄関に飾らせて頂いています。また絵馬には、それぞれ目標や願いを書いて頂き今年一年の祈願としました。

箱根駅伝…毎年恒例の箱根駅伝！チームの名前を決め、片足に歩数計を付けて制限時間内に、どれだけ歩数を稼げるかを競い合いました。同じチームの方々の声援を胸に、皆さん必死に頑張っていて、とても印象的でした。今年も盛り上がりましたね。来年は、どこの大学が優勝するのでしょうか？

お餅ひっくり返しゲーム…箸やトングを使って制限時間内に、お餅を何個ひっくり返せるかを競い合いました。紙で作った薄いお餅は、なかなか掴めなくて、最初は皆さん苦戦していました。コツをつかむと、どんどんひっくり返せるようになり、あっという間に全部ひっくり返して、それぞれに喜び楽しんでいました。良い手の運動になりましたね。

初詣(かるた大会)…今年は久しぶりに杉山神社にお参りに行きました。お参りの後はユトリアムで温かいぜんざいを召し上がって頂いて、気持ちも身体もほっこりでした。ユトリアムから辰の置物をプレゼントしました。ぜひ、ご自宅に飾ってくださいね。



《2月の取り組み》



第1週 **巻き巻き恵方巻**…節分ということで、チームに分かれてフェルトの恵方巻を巻いて頂き、リレーを行います。

第2週 **ハートをキャッチ**…2/14はバレンタインです。ハートの形をした風船を網でゲットして頂きます。

第3週 **お雛様作り**…今年も皆さんで、可愛いお雛様を作りましょう。

第4週 **みんなで脳トレ**…色々な問題に取り組んで頂きます。





ナース通信



《 冬に注意すべき健康リスク 》

冬は、寒さや乾燥が身体にさまざまな影響を及ぼす為、以下のことに気をつける必要があります。

【感染症】

《新型コロナウイルス、インフルエンザ対策》

- ・部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ・外出から帰った時、トイレの後、食事前などこまめに手洗いをしましょう。
- ・ドアノブ、手すり、水道の蛇口、テーブルなど手で触れる場所を消毒しましょう。
- ・こまめに換気をしましょう(1時間に10分程度)



《ノロウイルス対策》

- ・調理器具、食器に熱湯をかけたり、熱湯に1分以上つけましょう。
- ・食材は、85℃以上で、1分以上加熱しましょう。
- ・トイレは、ふたを閉めてから流しましょう。



【脱水症】

《対策》汗をかいていなくても、食事時、入浴前、運動の前後などこまめに水分補給をしましょう。

※1日8回ほど、コップ1杯の水分補給を！！



【ヒートショック】

《対策》トイレ…室内に暖房をかけたり、便座を温めておきましょう。
入浴…脱衣場に暖房をかけたり、あらかじめ浴室の壁にシャワーで湯をかけて温めておきましょう。

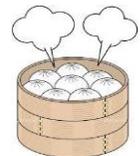


栄養科

【 2月の行事食 】

2/3日 (金) **節分**:太巻きと稲荷寿司 海鮮シュウマイ
昆布豆 みかん つみれ汁

2/22日 (木) **季節の井ぶり**:きのこのバター牛丼



【 おやつ 】

〈2/5日～2/10日〉 2/5～7 肉まん 2/8～10 あんまん
 〈13日～17日〉 ティラミス～ホイップとキウイフルーツを添えて～
 〈15日～20日〉 どら焼きプレート
 〈26日～3/2日〉 チョコババロア

