



ゆとりあーむ



2024年2月末



2月レクリエーション



豆まき…今年は2チームに分かれて、玉入れのようにお手玉を豆に見立てて、真ん中のカゴに入れ豆まきをしました。『鬼は外～』『福は内～』皆さんの掛け声に楽しみながら競い合いました。

最後は職員による『鬼のパンツ』の踊りで盛り上がり、今年も皆さんで厄払いをして、福を呼び込みました。

巻き巻き恵方巻…節分ということで、今年も巻きました！恵方巻！白と黒のフェルトを海苔と酢飯に見立てて、色画用紙で作った6種類の具材を、片手で巻き、速さを競い合いました。スピード重視で歪な恵方巻もありましたが、そこは、ご愛敬…。本物のように美味しそうな恵方巻の完成に、皆さん満足そうな様子でした。

ハートをキャッチ…バレンタインにちなみ2チームに分かれて並び、向い合う二人で、大きいビニール袋を使い、お隣りへ5つのハートの風船を送りました。競争ということで急いで送ろうとしますが、風船が落ちてしまったり、焦ったりしながらも、皆さん力を合わせて楽しく行っていました。

最後のベストカップル賞の発表では、皆さん照れながらも喜ばれていました。楽しい手の運動でした。

お雛様作り…3月3日のひな祭りに向けて、フェルトで作ったお雛様、お内裏様のパーツを木のプレートに貼って、お雛様の壁飾りを作りました。楽しく会話をしながら作り、素敵な作品が出来上がりました。ユトリウムに少し展示して、お持ち帰り頂いています。ぜひご自宅に飾って下さいね。

みんなで脳トレ…今回はプリントを使って、皆さんと一緒に間違い探しをしました。時間内に間違いを探そうと、皆さん真剣に取り組まれました。最後はみんなで楽しく答え合わせをして、スカッとしましたね。良い頭の体操になりました。



《3月の取り組み》



第1週 竹の子堀り…紙コップを竹の子に見立てて点数をつけ、棒で狩り採っていきます。手の運動も兼ねて頑張ってください。

第2週 ハートを集めよう…3/14日のホワイトデーにちなみ2チームに分かれて大きい筒の中にハートを集めて頂きます。

第3週 桜に花を咲かせましょう…団扇に桜に見立てた洗濯ばさみをつけて満開の桜を咲かせていただきます。

第4週 お花見…大岡川にお花見ドライブに行きます。





ナース通信



寒かったり、暑かったりで、なかなか身体がついていきませんが、現在、日本では、インフルエンザやコロナの感染が流行っています。しっかり体調を整えて、感染症にかからないように気をつけましょう。

《インフルエンザやコロナの感染予防には》

- ・人ごみを避けましょう。
- ・手洗い、うがいをし、マスクをつけましょう。
- ・空気が乾燥するとウイルスが体内に入りやすくなる為、室温20～25℃湿度50～60%に保ちましょう。
- ・1時間に1回5分程度の換気をしましょう。
※免疫力をアップすることで感染症に、かかりにくくなります。



《免疫力を高めるために》

- 1 早寝早起きをして規則正しい生活をしましょう。
- 2 のどが渇きにくい時期ですが、水分を積極的に摂りましょう。
- 3 1日3回栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 4 1日6時間以上の睡眠をとりましょう。
- 5 太陽の光を浴びて、適度な運動をしましょう。
(自律神経の働きを高め、気持ちの落ち込みを解消します)



栄養科

【 3月の行事食 】

3/1日 (金) ひな祭り:ちらし寿司 肉じゃが けんちん汁 フルーツ(苺)



3/12日 (火) お出かけランチメニュー:ビーフストロガノフ



【 おやつ 】

〈3/4日～9日〉

ひな祭りケーキ

〈11日～16日〉

いちごのロールケーキ～ホイップ添え～

〈18日～23日〉

おはぎ2種(きなこ・ごま)

〈25日～30日〉

のり塩おかき

