



ゆとりあーむ



2024年3月末



3月レクリエーション



筍掘り…筍のイラストの8個の紙コップを、専用の鍬を使って採って頂きました。競争とあって急いで採ろうとしますが、鍬と筍がうまく重ならず、皆さんかなり苦戦していました。コツをつかむとどんどん採れるようになり、あっという間に採れ楽しいゲームになりました。季節感を味わいながら良い手の運動になりましたね。

ハートを送みましょう…ホワイトデーにちなみ、隣の方へ可愛いハートの風船を団扇で送るゲームを行いました。ふわふわと浮く風船に苦戦しながらも、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きました。大きな歓声もあがり、皆さんのハートでカゴがいっぱいになりました。



桜を咲かせましょう…団扇に桜の花をつけた洗濯ばさみを挟んでいき、桜の花を満開にさせるゲームを行いました。今年は2チームに分かれて、団扇に桜の花を付けて隣の方へ渡し、リレー形式でどちらが先に満開にできるかを競いました。洗濯ばさみが思うように掴めず苦戦される方もいましたが、隣の方と協力して上手に団扇に桜を咲かせていました。最後は皆で満開！と言って速さを競ったり、満開の美しさを競ったり、楽しみながら、とても良い手指の運動になりました。

言葉作り…お花見の予定でしたが、今年は開花が遅く、予定を変更して「言葉作り」を行いました。『〇ん〇ん』など、〇の部分に文字を入れて言葉を作ります。皆さん頭を悩ませながら、テーブルごとに協力し合って色々な言葉を考えました。それぞれテーブルで考えた言葉を発表し、他のテーブルで色々な言葉に感心したり、職員も一緒に脳の活性化ができ、とても楽しいひと時でした。



《4月の取り組み》



第1週 お花見… 大岡川へお花見ドライブに行きます。おやつも出店風に！！
お楽しみに！！

第2週 作品作り…5月5日の節句に向けて、作品を作ります。

第3週 足踏みタオル落とし…座ったまま足にタオルを広げ、手を使わず足を動かしタオルを落とします。下肢の運動も兼ねて頑張ってください。

第4週 苺を送りましょう…紙コップで苺を送っていきます。箱に早く詰められるのはどちらのチームでしょう。



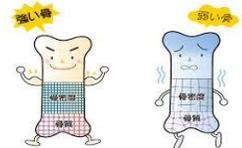
ナース通信



大分春めいて、新芽も芽ぶく頃となりました。そろそろ活動の時期です。
そこで、今回は骨粗鬆症について...

《骨粗鬆症とは》

骨粗鬆症は、骨の量(骨量)が減ってスカスカになり、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。「骨にはカルシウム!」と思いがちですが、その他にも、タンパク質、ビタミンD、ビタミンKなど骨を作る様々な栄養素を日々の食事ですっかり摂ることが大切です。



《骨粗鬆症を予防するには》

- ・カルシウムをしっかり摂りましょう。
1日に必要なカルシウムは700~800mg
カルシウムの多い食品(小魚、ヨーグルト、豆腐、小松菜)
 - ・タンパク質(魚、肉、卵、大豆) ビタミンD(秋刀魚、鮭、干し椎茸、ゆでキクラゲ)
ビタミンK(納豆、小松菜)、リン、マグネシウムを摂りましょう。
- ※禁煙し、アルコールは控えめにしましょう。



《骨を丈夫にする活動》

- ・1日30分~1時間程度の日光浴でビタミンDの吸収がよくなります。
- ・歩く、手すりにつかまっのスクワットなど、運動をすると骨に適度な負担かかり、骨が丈夫になると言われています。



栄養科

【 4月の行事食 】

4/9日 (火) パスタランチ:カルボナーラ・サラダ・スープ・デザート

4/25日 (木) 季節のお弁当:筍ごはん・鱈の菜種焼き 他



【 おやつ 】

- 〈4/1日~6日〉 お花見 屋台メニュー
- 〈8日~13日〉 桜餅と水まんじゅう
- 〈15日~20日〉 ポリューム満点! 苺モンブラン
- 〈22日~27日〉 りんごのフルーチェ~フルーツをのせて~

