

ゆとりあーむ

2024年5月末



5月レクリエーション



みんなでスカット!…久しぶりに皆で間違い探しをして、脳の活性化を図りました。皆さん慣れたもので、どんどん間違いを見つけていました。残りの一つがなかなか見つからない方も、ヒントを出して全問正解! 楽しい頭の体操になりましたね。

鯉の滝登り…5月5日の節句にちなんで「鯉のぼり」ならぬ「鯉の滝登り」を行いました。布製の大きな鯉を筒に巻き取るさまが、川の流りに逆らい泳ぐ鯉そのもの。向かい合わせの人とペアになり、協力して巻き取り鯉の早泳ぎを競いました。子供心に戻り楽しみながら、良い上肢の運動になりました。

倒したらや~よ!…足元に新聞紙を敷きその上にペットボトルを乗せて、足で自分の方へ引き寄せるゲームを行いました。ペットボトルが倒れたらやり直しということで慎重に引き寄せる方、早く引っ張り過ぎて倒してしまう方、倒れそうになると「倒したらや~よ!」と周りから声がかかり、皆さんで盛り上がり楽しい下肢の運動でした。

茶摘み…「夏も近づく八十八夜~」と歌われるように新茶が出回る季節です。今年5月1日がその日にあたりました。ユトリウムでも茶畑を模した手製の茶葉をご用意しました。茶葉を摘み取るイメージで、洗濯ばさみを摘んで取り外しました。茶摘みの歌をBGMに、麦わら帽子をかぶって行うさまは茶摘みそのものでした。洗濯ばさみを摘むのはなかなか難しく、指の運動も兼ねて楽しいひと時でした。

潮干狩り…熊手で砂に見立てた新聞紙を掻き分けて、手作りのアサリを採って頂きました。大きな熊手に思わず吹き出したり、時間内に沢山採ろうと皆さん必死に頑張っていました。皆さんのパワーで、暑い夏を吹き飛ばしましょう!

《6月の取り組み》



第1週 田植 田植えの季節に合わせて田植えをします。お楽しみに!

第2週 運動会…足踏みリレーや恒例のパン食い競争を行います。

皆さん協力して勝利をつかみましょう!

第3週 輪唱・合奏…「カエルの歌」、「静かな湖畔」の輪唱や「虫の声」を合奏します。

第4週 ハエたたきゲーム…蚊やハエなどが活発に活動し始める季節。

皆さんで上手に追い払きましょう!





ナース通信



夏場の食中毒にご注意を !!

STOP ⚠️ 食中毒



梅雨から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。食中毒が発生しないよう、また食中毒の原因となる細菌を増やさないように、以下のことに気を付けましょう。

- ① しっかり手を洗いましょう！
食事前・調理前・トイレの後・ペットに触れた後・ゴミを触った後など
- ② 肉や魚を調理したまな板や包丁は洗剤で洗った後熱湯消毒をしましょう。
- ③ 食中毒菌の多くは熱に弱い為、加熱調理をしましょう。
- ④ 肉や魚は、常温で保存すると菌が増殖するので買い物の後は、早めに冷蔵庫で保存しましょう。
- ⑤ 冷蔵庫は詰め込み過ぎないようにしましょう。冷えにくい原因になります。
- ⑥ 野菜には食中毒菌が付着している場合があるため水でよく洗い流しましょう。
- ⑦ お弁当、お惣菜は冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。



《食中毒になりやすい食べ物》

生卵、半熟卵、一晩寝かせたカレー、みそ汁、生肉、おにぎりなど



栄養科

【 6月の行事食 】

6月12日(水) 季節のお弁当: 枝豆ご飯・天ぷら・季節の果物 他

6月28日(金) 町中華ランチ: チャーハン・焼き餃子・和え物・中華スープ・デザート



【 おやつ 】

3日～8日 のり塩おかき

10日～15日 《運動会》菓子パンとジョア

17日～22日 父の日 カタラーナ&マンゴーロールケーキ～ホイップを添えて～

※カタラーナ(濃厚プリン)とは、スペイン・カタルーニャ地方の伝統スイーツ

24日～29日 いちごアイス

