

ゆとりあーむ

2024年6月末



6月レクリエーション



田植え…田んぼに見立てた箱に、手作りの苗を植えて頂きました。どちらのチームが早く植えられるか、「懐かしいな」「昔、田舎でやった」などと口々に、楽しみながら競争しました。周りの方々からの声援も後押しになり、見事な田んぼができました。秋に美味しいお米ができるといいですね。

運動会…コロナも第5類に分類されましたが、感染予防対策としてマスクをつけて今年は盛大に運動会を開催しました。代表者による入場行進・開会式・選手宣誓に昔を思い出しました。赤組白組にチーム分かれて「綱送り」「足踏みリレー」「玉送り」「パン食い競争」と、色々な競技を行いました。競技の間には、それぞれ自分たちのチームを盛り上げようと応援合戦を行い、室内において、皆で協力し一生懸命に戦った大運動会になりました。皆さん真剣な表情で、いつもの体操の成果も発揮できやり切った感満載の運動会でした。お疲れさまでした。

合唱…梅雨に入り蛙が喜んで鳴き始める季節です。ユトリアムでも蛙の大合唱が始まりました。3グループに分かれて「カエルの歌」の輪唱です。最後は「ゲロゲロゲロゲロ・グワッグワッグワッ」と乱れることなく歌い終わり、その瞬間、皆さん歓喜で溢れていました。また、「虫の声」では、タンバリン・カスタネット・鈴のパートに分かれて歌を唄いながら楽器演奏しました。

虫捕りゲーム…虫たちが活発に動き出す季節。
皆さん色々な種類の昆虫をたくさん捕まえました。
昔を思い出しながら、楽しい手の運動になりました。



《7月の取り組み》

第1週 団扇づくり…世界にたった一つのオリジナルの団扇を作ります。

第2週 星釣り…七夕に願いを込めながら、星を釣りましょう！

第3週 サッカー…もう少しでパリ・オリンピックの開催ですね。

ユトリアムでは、少し早めのキックオフ!!



第4週 夏祭り…毎年恒例の夏祭り。今回はどんな催しがあるのかお楽しみに！

第5週 みんなでスカット?!…梅雨が明け、イライラした気分をリフレッシュしましょう！





ナース通信



梅雨の熱中症に要注意 !!

6月というのに、毎日暑い日が続いています。この時期は、湿度も高く、気づかぬうちに熱中症をおこす方が多いと言われています。熱中症は、直接日に当たらなくても、家の中にも起こります。高齢の方は体温調節機能が低下していたり、喉の渇きを感じにくくなっている為、しっかり水分・塩分補給を行い、涼しくして熱中症を予防する必要があります。

《熱中症のサイン》

- ・体温が高い
- ・顔がほてる
- ・めまいがする
- ・筋肉が痛む
- ・ぐったりしている
- ・歩けない
- ・呼び掛けにはんのうしない
- ・拭いても拭いても汗が出る・・・等



《対策》

- ・こまめな水分補給をしましょう。
→寝起き時・食事時・外出前後・入浴前後・就寝前など
- ・冷房による室温調節(湿度60%)や涼しい服装による体温調節を行きましょう。
- ・水分の多い食事を摂りましょう。
- ・ぬるめのお風呂に入りましょう。
- ・外出の際は、帽子を被りましょう。



※屋内でも熱中症になることがあります。油断は禁物です。おかしいな...と、思ったら早めに受診をしましょう。



栄養科

【 7月の行事食 】

- 7月 5日(金) 七夕:七夕そうめん ミニ天ぷら 他
7月 24日(水) 土用の丑はんなり御膳:うなぎおこわ かき揚げ 和え物 他



【 おやつ 】

- 1日～06日 パインフルーチェ フルーツコンポートのせて
8日～13日 チョコバナナアイス
16日～20日 コーヒーゼリー ホイップのせて
22日～27日 夏祭り 屋台メニュー
29日～8月3日 のり塩おかき

