

ゆとりあーむ

2024年7月末



7月レクリエーション



サッカー…2列に並んでゲームを予定していましたが、月曜日に実施したところ、皆さん勝負事という事でヒートアップし激しく頑張る為危険と判断し、火曜日からPK合戦へ変更しました。10点20点などに区切ったゴールにサッカーボールを蹴り点数を競いました。ゴールが決まった瞬間、皆さん満面の笑みがこぼれ、まるでゲームをしたかのような楽しい足の運動でした。

星釣り…7月7日は七夕。天の川に星を散りばめて、星釣りをしました。織姫と彦星の出会いを喜ぶかのように、お隣同士の糸が絡み合う場面もありました。ユトリアムの玄関前には、短冊に願いを書いて色とりどりの七夕飾りをしました。

団扇づくり…折り紙で型取った朝顔の花や葉を無地の団扇に貼り付けて頂きました。世界に一つだけの団扇の完成です。ユトリアムの玄関にしばらく展示させて頂き、持って帰ってもらいます。今年の夏もこれで少し涼くなるでしょうか？涼しげな朝顔が暑さをより和らげてくれるような感じがしますね。

夏祭り…今年も夏の恒例行事である「夏祭り」を開催いたしました。オープニングは、お祭りマンボの曲にのって「ワッショイ！ワッショイ！」と、威勢の良い掛け声に合わせて神輿と共に、何と！美空ひばりさん(?)の登場に盛り上がりました。今回の屋台遊戯は、「スマートボール」と「輪投げ」。そして、何が当たるかは運次第の「くじ引き」。皆さん童心に返り、景品を手喜びの様子が見られました。かねてより練習を重ねてきました「浜っ娘音頭」は、皆さんとても上手でした。そして、祭りの締めを飾ったのは、職員一同による「ソーラン節」。年々、職員の高齢化？(笑)も進むなか、暑さを吹き飛ばす熱い踊りで幕を閉じました。

みんなでスカッと!!…今年の梅雨は短かったのですが、じめじめした嫌な季節が明けると合わせて、皆さんでクイズ問題を解いて頭もスッキリしました。たまには、頭の体操もいいですね。



《8月の取り組み》



第1週 **ユトリオリンピック水泳**

パリ・オリンピック開催にちなんで水泳競技を行います。金メダルを目指して頑張りましょう！

第2週 **アイスクリームカップリレー**

甘く冷たい食べ物が欲しい季節ですね！
美味しいアイスを想像しながらカップにアイスを移しましょう。



第3週 **夏期講習**

学生時代、夏休みというと宿題がありましたよね…。暑さで疲れた脳を活性化させましょう！



第4週 **スイカをゲットしましょう**

西瓜泥棒ではありませんよ!!誰よりも一早く西瓜を引き寄せてください。





ナース通信



危険!! 脱水症・熱中症多発

連日続く猛暑で、ユトリアム御利用者さんの中にも脱水症のような症状の方が増えてきています。皆さんご自宅での水分を多めに摂っているように感じているようですが実際はそれほど摂れていないようです。

脱水症の症状

- ・微熱が出る
- ・食欲が低下する
- ・尿、唾液、痰の量が減る
- ・口の中が渇く
- ・居眠りしがちになる
- ・便秘になる
- ・指先が冷たい
- ・無口になる

この夏を乗り越えるために・・・

◎1日に最低でも1500～1600ml程度の水分を摂りましょう！

目安としてご自分用の大きいペットボトルを用意し、お茶や水を入れて毎日飲んで頂ければご自分が毎日飲んでいる水分の量が分かります。

◎水分は一度に多量を飲むのではなく、こまめに分けて飲むことが大切です(夜間もトイレの後など飲んで下さい)。

◎今年は熱中症の方やコロナ感染の方も増えており、いつも以上に体調管理に気をつける必要があります。



栄養科

【 8月の行事食 】

8月13日(火) 季節の天丼:穴子と夏野菜の天丼 他

8月29日(木) 季節のごはん:枝豆ご飯 他



【 おやつ 】

5日～10日 抹茶アイス～黒みつとあんこを添えて

13日～17日 ショートケーキ～キウイフルーツを添えて

19日～24日 フルーツポンチ

26日～31日 冷製ぜんざい(白玉団子入り)

