

ゆとりあーむ

2024年8月末



8月レクリエーション



ユトリピック水泳…パリ・オリンピック開催にちなんで水泳競技を行いました。浮き輪を付けて上半身で泳ぐ真似をしながら、パタ足の代わりに足踏みをして、その歩数を競い合いました。平泳ぎや犬かきなど様々な泳法で頑張って泳いで、オリンピックさながらの熱戦が繰り広げられました。ユトリピック最高!!

アイスクリームカップリレー…2チームに分かれ、アイスクリームに見立てたカラーボールをカップに乗せて隣の方へ送りました。どちらが早く送ってカゴにしまえるかスピードを競いました。「溶けないうちに早く…」という声に、慌ててアイスをとす人もいて、甘くて冷たいアイスを想像する間もなく夢中で送っていました。楽しみながら良い手の運動になりましたね。

夏期講習…学生時代、夏休みというと嬉しい反面、嫌な宿題を思い出しますね。ユトリウムでは、一般常識問題・間違い探しなどを出題して、暑さで疲れた脳をリフレッシュしていただきました。脳トレも兼ねて楽しい時間でしたね。

スイカをゲットしましょう…夏の果物と言えば西瓜。西瓜模様のビーチボールを長い布の上に置き、足を使って引き寄せ早さを競いました。隣の方に負けないように頑張っていました。勝負ごととあって皆さん必死です。楽しい足の運動でしたね。



《9月の取り組み》



第1週 鰻つかみ

ヌルヌルつかみにくい鰻を箸で捕まえることができるのか？
皆さんチャレンジしてみましょう！



第2週 敬老会

敬老の日のお祝いと日頃の感謝を込めて敬老会を行います。
ご長寿と賀寿の表彰をいたします。

第3週 お月見団子送り

9月17日は十五夜です。お玉を使ってお団子に見立てたボールを送り三方に積み上げるゲームを行います。



第4週 クイズ 比べましょう!

お題に対して「多いのか？少ないのか？」を比べて回答してください。(例題)王貞治の通算ホームラン数は900本より多い？少ない？どちらでしょう?!





ナース通信



夏バテ・残暑バテ に注意！！

猛暑が続き今年も残暑が厳しそうです。この時期は体調を崩す方も多いため注意が必要です。



《「残暑バテ」を防ぐポイント…》

- ①うどん・スープなど温かい物を食べましょう！
(生姜・葱・根菜類など身体を温める効果がある食品を摂るのもおすすめ)
- ②昼と朝夕の寒暖差で体調を崩さないようにしましょう！
- ③軽い運動をしましょう！(自律神経が整えられ睡眠の質が上がります)
- ④入浴で身体を温めましょう！
38℃～40℃の湯につかり身体を温めます。寝る1～2時間ほど前に入浴することで、入浴時に上がった体温が就寝時に下がり寝つきが良くなります。
- ⑤就寝中もエアコンを使い、十分な睡眠をとりましょう！
- ⑥十分な水分補給をしましょう！



《夏バテ予防に効果的な食べ物》

- ◎体をつくるタンパク質(肉類・魚介類・卵・乳製品)
- ◎ブドウ糖をエネルギーに変えるビタミンB1(豚肉・鰻・大豆・切り干し大根)
- ◎疲労を回復するクエン酸(梅干し・レモン・酢)



栄養科

【 9月の行事食 】

- 9月13日(金) 敬老の日:お祝い膳 お赤飯 天ぷら
- 9月25日(水) 季節のごはん:栗ご飯 魚の照り焼き



【 おやつ 】

- 2日～ 7日 黒みつきなこアイス
- 9日～14日 和栗モンブラン
- 17日～21日 抹茶ババロア ホイップを添えて
- 24日～28日 2種おはぎ(きなこ・ごま)
- 30日～10月5日 やわらかおかき(のり塩)

