

# ゆとりあーむ

2024年9月末



## 9月レクリエーション



**鰻すくい送り**…鰻と言うとヌルヌルしてつかみにくい印象です。今回は短冊状に切った紙を鰻に見立て、その鰻を棒ですくって隣の方に送るゲームを行いました。慌てて送ると棒からスルッと逃げてしまい、皆さん逃げられないように必死でした。笑い声が響き、子供心に戻ったように楽しい上肢の運動でしたね！

**敬老会**…皆様の長年の労をねぎらうと共に、日頃の感謝を込めてささやかなお祝いをさせていただきました。今年も賀寿の表彰とご長寿の発表をしました。職員からお祝いの手作りカードや、施設からお祝いの品としてオリジナルバッグを贈呈いたしました。お抹茶を立てて召し上がって頂いたり、おやつもお祝いの和菓子&栗のケーキを喜ばれていました。また、職員による歌やダンスに感動し涙する方、頑張らなきやと気持ち新たにされる方色々で楽しい敬老会でした。

**お月見団子送り**…今年は9月17日が中秋の名月ということで、綺麗なお月さまを眺めることができました。ユトリウムでは、お団子に見立てたボールをおたまの上ののせて、隣の方へ送り三方に積み上げる競争をしました。ボールがおたまから転げ落ちたりしましたが、どのチームも見事にお月見団子を完成させることができました。上手に送ろうと工夫し、しっかり頭や手の運動となりました。

**クイズ 比べましょう?!**…横浜市の人口が300万人を超えたのは平成元年より前か？後か？答え：前(昭和60年)。お題に対して「多いのか？少ないのか？」等を比べて回答して頂きました。難問に頭を悩ます方もいましたが、良い脳トレ体操になったのではないのでしょうか…。



## 《10月の取り組み》



### 第1週 栗拾い

秋の味覚である栗をたくさん拾いましょう！

### 第2週 外出レク&マスコット作り

夏の暑さがようやく落ち着き、秋めいた季節になりました。自然散策に出かけておやつを食べたり、歌を唄って楽しみましょう！また、ハロウィンにちなんだ飾作りも行います。

### 第3週 輪を送りましょう

手を使わずに足で上手に輪を送ります。



### 第4週 作品づくり(壁飾り)

菊の花や紅葉などで壁面に秋の装いをさせていただきます。どんな飾りになるのか楽しみにしてください。

### 第5週 ハッピーハロウィン

「ハッピーハロウィン」の掛け声でキャンディを投げ入れます。





# ナース通信



朝夕少しずつ涼しくなり、やっと秋を感じる季節になりました。  
 食欲の秋・スポーツの秋と言われるように過ごしやすいこの時期は、体  
 調を整えて冬への備えが必要です。  
 そこで今月は、**便秘**について…



## 《便秘の原因》

加齢による腸・肛門の機能低下や食生活の偏り、食事量・水分量の低下  
 運動不足、ストレスなど



## 《便秘の予防・改善に効果的な食べ物》

- ① 食物繊維 …便を増やし、柔らかくします  
 ゴボウ・さつまいも・キャベツ、白菜、豆類、キノコ類、海藻類
- ② 乳酸菌 …腸内の善玉菌を増やします  
 ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌
- ③ 脂質 …大腸を刺激し動きをよくします  
 鮭、秋刀魚、鯖、クルミ、オリーブオイル、ごま油



## 《便秘を予防・改善する生活習慣》

- ① 便意がなくても決まった時間にトイレに行きましょう
- ② 運動を習慣づけて筋力を維持し、腸の活動を促しましょう
- ③ 十分な水分と食物繊維を摂りましょう
- ④ 「の」の字マッサージをしましょう



# 栄養科

## 【 10月の行事食 】

- 10月11日(金) 季節のごはん(お弁当)  
 栗ご飯・揚げ鶏の香味ソース・季節のフルーツ(柿)
- 10月30日(水) 季節の丼ぶり:秋刀魚の蒲焼丼 他



## 【 おやつ 】

- 7日～12日 ペアクリームワッフル&ジョア
- 15日～19日 和菓子2種:きみしぐれ&紫芋羊羹
- 21日～26日 中華まん(月火水:肉まん / 木金土:あんまん)
- 28日～11月2日 かぼちゃプリン

