

ゆとりあーむ

2024年10月



10月レクリエーション



栗拾い…秋の味覚である栗。今年は猛暑と残暑が長引き出来がよくないようですが、ユトリアムではたくさんの栗が収穫の時期を迎えたため栗拾いを行いました。トングを使って落ち葉をかき分けながら、まるで本物の栗拾いみたいに楽しそうでした。いっぱい採れて喜ばれる反面、食べられない栗に残念がっていました。季節感を味わいながら、良い手の運動になりました。

外出レク&マスコット作り…残暑が落ち着き、秋の気配が感じられる頃となり、保土ヶ谷公園へ自然散策に出かけてきました。外気を感じながら体操をしたりおやつを食べて楽しいひと時を過ごしました。天候の関係で火曜日、水曜日は中止し、楽しみにされていた方、本当に申し訳ありませんでした。中止の日や、外出されない方は、ハロウィンに合わせてフェルトでかぼちゃのお化けづくりをしました。可愛いマスコットの完成です。賑やかなハロウィンになりそうですね。

輪を送りましょう…2チームに分かれ、大・小の輪を足に引っかけて隣の方に送るゲームを行いました。小さい輪を送るのに手古摺る方もいましたが、競争ということで皆さん必死でした。楽しみながらしっかりと足の運動が出来たようです。

作品づくり…写真たてに小枝や紅葉、木の实などを貼り付け壁飾り作りをしました。秋の景色をイメージしながら、皆さん思い思いに表現されていました。室内にいながら秋を感じられる素敵な作品が出来上がりました。

ハッピーハロウィン…欧米では収穫を祝うお祭りイベント。そのお祭りにちなんで、「ハッピーハロウィン」の掛け声に合わせてカボチャの入れ物にキャンディー(ボール)を投げ入れて、中に入ったキャンディーの数を競い合いました。楽しみながら良い運動になっていました。



《11月の取り組み》

第1週 芋ほりゲーム

食欲の秋！お芋が食べたくなる季節ですね～
頑張ってください！



第2週 合唱コンクール

文化の秋にちなんで合唱コンクールを行います。グループごとに秋の歌を唄います。金賞に輝くのはどのグループでしょうか？！



第3週 すき焼きゲーム

温かくて美味しそうなすき焼きを想像しながら、入れる具材をチョイスしていきますが、どんなすき焼き鍋が出来上がるのかお楽しみに！！

第4週 季節の飾り作り

クリスマスに合わせて飾りものを作ります。
どんな飾りができるのか楽しみにしてください！





ナース通信



肌トラブルを防ぎましょう！

これから寒くなり空気が乾燥すると肌も乾燥しやすく、痒みや湿疹の原因にもなります。十分に保湿を行うなどして乾燥による肌トラブルを防ぎましょう。

《肌の乾燥を防ぐ入浴方法》

- ◎刺激の少ない石鹸を使いましょう。
(肌の油分を落とし過ぎないように)
- ◎刺激を与えず優しく洗いましょう。
- ◎石鹸(ボディソープ)を残しがないようにしっかり流しましょう。
- ◎適正な温度の湯船に浸かりましょう。
37~40℃がおすすめです。



《保湿対策》

- ◎入浴後はしっかり保湿をしましょう。
脱衣場など肌が濡れたり湿っている間に保湿クリームを塗ると効果が高まります。
- ◎室内の湿度は60%以上に保ち、喉が渇く前に水分を摂りましょう。



栄養科

【 11月の行事食 】

- 11月14日(木) 季節のごはん(お弁当)
きのこご飯、季節のフルーツ(ラフランス)他
- 11月26日(水) お楽しみランチ: オムそば 他



【 おやつ 】

- 5日~9日 鳴門金時のショートケーキ: キウイとホイップを添えて
- 11日~16日 どらやきプレート: どら焼き&梅羊羹&栗の甘露煮
- 18日~22日 チョコババロア: チョコバナナのせ
- 25日~30日 おかき(のり塩)

