

ゆとりあーむ

2024年11月



11月レクリエーション



芋ほりゲーム…食欲の秋。紙を丸めて作ったお美味しそうなさつま芋を、落ち葉の中から探してトングで探るゲームを行いました。昔を懐かしんでいたようで子供のように楽しみながら、皆さん一生懸命探っていました。夢中になっている間に、しっかりと上肢の運動ができましたね。

合唱コンクール…今年も文化の秋にちなみ、合唱コンクールを行いました。「夕焼け小焼け」、「赤とんぼ」、「里の秋」など秋の歌をチームに分かれ歌いました。まるで大ホールで大勢の観客を前に歌っているかのような、素敵な歌声が響いていました。金賞の発表があったり、みんなで歌いながら合奏したり、音楽療法も兼ねて楽しいひと時でした。

すき焼きゲーム…寒くなると食べたくなるのが、温かい鍋物ですね。身体も心もほっこり温かい気持ちになります。チームごとにくじを引いて、出たものを具材にしてすき焼き鍋を作りました。お肉だらけで喜ぶチームや、卵やお野菜ばかり出て肉なしのすき焼きになってしまい悲しむチームもありました。皆さんでお鍋を囲み、楽しい団らんの時間になりました。

クリスマス飾り作り…クリスマスに合わせて飾り作りを行いました。赤や緑のクリスマスカラーのお花紙に包み込まれるようにお花や柵の葉など飾り、クリスマスらしく可愛いユトリウムオリジナルの卓上飾りが出来上がりました。皆さんでクリスマス気分を楽しみましょう！ Happy Merry Xmas 🎄



《12月の取り組み》

第1週 **ケーキを作ろう**

紙コップを積み重ねてクリスマスケーキをつくります！
崩れずに美味しそうなケーキができるかな？



第2週 **やかんカーリング**

やかんで作ったストーンを使ってカーリングを行います。
声を掛け合って頑張りますよ！



第3週 **クリスマス会**

毎年恒例のクリスマス会！サンタクロースは来てくれるのか？
何が起きるのか？お楽しみに！



第4週 **トナカイソリゲーム&忘年会**

今年もあっと言う間の一年でしたね。皆さんで楽しいひと時を過ごし
一年を締めたいと思います。





ナース通信



インフルエンザ

冬になり空気の乾燥とともに流行するインフルエンザですが、御高齢の方や持病のある方が罹ると、気管支炎や肺炎を併発して重症化することもあります。そこで、インフルエンザについて...

《インフルエンザと風邪の違いは？》

インフルエンザ
 38℃以上の発熱
 咳や喉の痛み
 倦怠感、関節の痛み
 などの全身症状

風邪
 38℃以下の発熱咳・
 鼻水・喉の痛み
 その他局所症状

《インフルエンザの予防法》

- ①外出時はマスクを着けて人混みを避けましょう。
- ②帰宅時や食事前など小まめに手洗い・うがいをしましょう。
- ③1時間に1～2回、5分程度の換気をしましょう。
- ④加湿器や湿らせたバスタオルなどで室内を適切な湿度に保ちましょう。(湿度60%以上が最適！)
- ⑤バランス良い食事と十分な睡眠を取りましょう。
- ⑥ワクチン接種をして予防に努めましょう。



栄養科

【 12月の行事食 】

- 12月12日(木) 季節の丼ぶり:きのご豚丼 他
 12月25日(水) クリスマスランチ:オムライスホワイトソース 他



【 おやつ 】

- 2日～ 7日 コーヒーゼリー
 9日～14日 のり塩おかき
 16日～21日 ブッシュドノエル:イチゴのサンタを添えて
 23日～25日 クリスマスケーキ
 26日～27日 忘年会特別メニュー
 イカリングフライ・ミニポテト・たこ焼き
 28日 年越しそば

