

ゆとりあーむ

2024年12月



12月レクリエーション



ケーキを作ろう…紙コップや台紙、飾り物を使ってクリスマスケーキを作るリレーを行いました。次から次に送られてくる材料を落とさないようにお隣の方へ送ったり、バランス良く崩れないように積み上げたり、チームの皆さんで協力し合って美味しいケーキが完成しました。スピードに加え出来栄を競いました。楽しい上肢の運動でしたね。

やかんカーリング…氷上のウィンタースポーツと言われているカーリング、ユトリアムでは「ストーン」の代わりにコロを付けた「やかん」を使って行いました。「ヤーッブ」の声掛けに的を目掛けてやかんを転がし得点を競いました。「イケー!」、「もうちょっと〜」などの声が飛び交い、熱戦が繰り広げられました。皆さん生き生きとして、楽しい上肢の運動でしたね!

クリスマス会…大人も子供も楽しみなクリスマス。今年も「メリークリスマス!」の乾杯で始まりました。「ジングルベルロック」の曲に合わせてダンスをしたり、クリスマスソングの「赤鼻のトナカイ」や「ジングルベル」など楽器を奏でながら歌い盛り上がりしました。おやつには、苺のサンタクロースを添えたフランス菓子の「ブッシュ・ド・ノエル」を堪能され、鈴の音と共にサンタクロースの登場に驚き、握手をしたり、お腹に触らせてもらったり、皆さん子供心に戻ったように楽しまれていました。そして、施設からのお花のプレゼント、職員からの手作りカードに感激され涙を流される方もいました。皆さんとても喜ばれ、利用者さん、職員みんなで楽しいクリスマス会になりました。

トナカイソリゲーム & 忘年会…サンタクロースの人形をソリに乗せて、そのソリの紐を巻き取るゲームをしました。クリスマス気分で楽しかったようです。

《1月の取り組み》

第1週 **書初め**

新年、気持ち新たに書初めを行います!



第2週 **箱根駅伝**

毎年恒例の駅伝大会。今回は、どこの大学が優勝するのか? みなさん頑張りますよ!

第3週 **初詣 & かるた大会**

杉山神社へ初詣に出かけます。



第4週 **お餅つき**

みなさんでお餅(?)を楽しみます!



本年も一年間ご利用ありがとうございました。皆様良いお年をお迎えください。
来年もまたお待ちしております。

職員一同



ナース通信



『年末年始の過ごし方』

朝晩の冷え込みが強く、日中との寒暖差が激しくなり体調を崩しやすい時期です。体調管理をして楽しいお正月を過ごしましょう。

《体調管理で気をつけること》

① 規則正しい時間に、バランスの良い食事を摂りましょう！



- ・主食(御飯、パン)、主菜(魚、肉、卵)、副菜(野菜、キノコ、芋)。
- ・30回以上噛んでから飲み込みましょう。
- ・食べやすい大きさに切り分けて、水分を摂りながら食べましょう。

② 水分補給を忘れずに行いましょう！



- ・冬は喉が渇きにくく、水分摂取量が減る為、脱水症状に陥らない様に注意が必要です(1日1.5ℓを目安に水分補給をしましょう)。

③ 十分な睡眠をとりましょう！



- ・活動的に過ごすには十分な睡眠が必要です。デイが休みの間も夜更かしをせず、規則正しい生活を送りましょう。

④ 1日 15～30分程の日光浴をして適度に運動をしましょう！

- * お正月は気が緩みがちです。
ヒートショックや、転倒に注意しましょう！



- * インフルエンザが流行しています。
マスクの着用、手洗い、うがいなど引き続きお願いします。



栄養科



【 1月の行事食 】

- 1月23日(木) おでかけランチ: あいがけビーフストログノフ 他
1月31日(金) お刺身定食

【 おやつ 】



- 1月4日 2種和菓子 雪見うさぎ饅頭と梅ようかん
- 6日～11日 おせちと甘酒
- 14日～18日 のり塩おかき
- 20日～25日 お汁粉と塩昆布
- 27日～2月1日 八女抹茶モンブラン
(福岡県産八女抹茶を使用しています)

