

ゆとりあーむ

2025年2月



2月レクリエーション



お餅つき…新年のおめでたさに便乗し、1月最後にと本物そっくりな杵と臼でお餅つきをしました。「よいしょ！」「よいしょ！」の声かけに手作りの合いの手を入れ、楽しい餅つきでした。つき手と返し手の呼吸が合わないと手をついてしまい、上手につけない方もいましたが、それもご愛嬌！今ではあまり見ることのない餅つきを、懐かしんでいたようです。

豆まき…節分にちなみ、「鬼は外！」とみんなで声をかけながら、豆まきならぬ鬼倒しをしました。ボーリングの要領で赤鬼・青鬼の的をボールを転がして倒しました。横幅がある的は、ボールの当たり方で左右へと横を向いてなかなか倒せず、皆さん苦戦されていました。そんな中、パーフェクトを出してスッカリ厄落としができた方もいました。つつい夢中になっている間に、しっかり全身を使いながらの上肢の運動になりました。

バレンタインデー…2月14日はバレンタインデー♡うちわでハートの風船を隣の方へ送るゲームを行いました。愛情を込め落とさないように、次から次へと愛のバトンリレーが行われました。新たな愛が生まれたかは？ですが…楽しい手の運動でしたね。

恵方巻ゲーム…今年の恵方は西南西です。大きな白黒のフェルトを酢飯とのりに見立て、手作りの7色の具材を挟み大きな恵方巻を作りました。2列に分かれ、前の方との勝負ということで、皆さんやる気満々！急げば急ぐほど中の具材が飛び出たり、斜めにしか巻けなかったり…。女性の皆さんは、さすがに台所をしていただけあって、早くてびっくりでした。「いただきます」と、かぶりつく真似をしてゴール！ハラハラドキドキの指先の体操でした。

お餅返し…次号でご紹介します。おたのしみに！



《3月の取り組み》



第1週 **ひな人形積みリレー**

ひな祭りに合わせて、手作りの段飾りを送って積み上げます！



第2週 **ホワイトデーハート集め**

バレンタインデーのお返しにハートをしっかり掴んでください♡

第3週 **足踏みタオル落とし**

足ふみをしてタオルを落としてもらいます！頑張りましょう！



第4週 **長〜い蛇ゲーム**

今年は巳年。新聞紙を蛇のように長〜く切りましょう！



第5週 **お花見&扇に花を咲かせましょう！**

今年も大岡川へのお花見ドライブへ出かけます🌸
フロアの方は、桜にちなんでお花を咲かせるゲームを行います。



ナース通信



《花粉・黄砂への対策をしましょう》

春は花粉や黄砂、PM2.5が多く飛ぶ季節です。特に黄砂とPM2.5は、呼吸器や循環器の健康に悪影響を与える場合もあり、注意が必要です。

『花粉・黄砂を防ぐ方法』

- ・外出先から帰宅をしたら、顔や手についた花粉などを洗い流しうがいをして口や喉を洗い流しましょう。
- ・空気清浄機や加湿器を使いましょう。
(湿度を上げることで花粉や黄砂が舞い上がりにくくなり、のどや鼻の粘膜の機能を保ちアレルギー症状がおきにくくなります。)
- ・外出時はマスクや帽子を着用しましょう。また、花粉などが付きにくい綿やポリエステル製の服を着ましょう。



栄養科

【 3月の行事食 】

- 3月 1日(土) ひな祭り: 鮭とイクラ丼 他
- 3月 26日(水) ハンバーググラタンランチ



【 おやつ 】

- 3月 3日~8日 おかき<のり塩>
- 3月 10日~15日 いちごモンブラン



🍓 栃木県のブランドいちご『とちあいか』を使用 🍓

- 3月 17日~22日 おはぎ<きなこ・ゴマ>~栗の甘露煮を添えて~
- 3月 24日~29日 2種のロールケーキ<チョコ・イチゴ>

