

# ゆとりあーむ

2025年4月



## 4月レクリエーション



**お花見**…3月に雪が降ったりして桜の開花が例年より遅くなりましたが、お花見ドライブに行くことが出来ました。大岡川の桜は、早咲きの可愛らしい桜と、ソメイヨシノが川面に垂れるように咲くさまがとても綺麗で、皆さん大喜びされていました。施設に帰ってからのおやつも、焼きそばやたこ焼きとお花見気分を満喫しました。来年も、皆さんと一緒にいきたいですね！

**桜満開ゲーム**…桜の花びらを飾った洗濯ばさみを団扇に付けて、2チームでレーをしました。周りの方の応援もあり、早く団扇を満開にしようと、皆さん頑張っていました。最後はチームの皆さんで、「満開！」と万歳をして見事ゴール。お花見のように笑いもあり、楽しい指先の運動になりました。

**作品づくり**…端午の節句に合わせて、鯉のぼりの作品作りをしました。真鯉と緋鯉をフェルト生地で棒に貼り合わせ、デコボールを鱗にして貼り付けました。キャンドルグラスにアジサイを飾り、可愛らしく素敵な鯉のぼりの完成です。細かい手作業でしたが、皆さん熱心でしたね。

**サッカーPKゲーム**…来年開催のW杯サッカーの予選会(?)として、ユトリアム杯サッカー大会を行いました。1人2回ボールを蹴ってゴールした得点を競いました。皆さんの声援が後押しとなり、シュートも決まって楽しい下肢の運動でした。



## 《5月の取り組み》



第1週 **鯉の滝登り**  
鯉を泳がすように2人で協力して巻き取りましょう！

第2週 **倒しちゃいやーよ！**  
新聞紙の上にペットボトルを置いて足で引き寄せます！



第3週 **茶摘み**  
新茶の季節です。お茶の葉に見立てた洗濯ばさみを摘んで頂きます。沢山収穫できるでしょうか？



第4週 **作品づくり**  
プラ板でキーホルダーづくりをします。お楽しみに！





# ナース通信



## 脱水を予防しましょう!!

春というのに初夏のように暑い日が続いています。高齢の方は、身体の水分量が少なくなり喉の渇きを感じにくくなる為、脱水になりやすい傾向にあります。水分補給を小まめに行うなどして脱水を予防しましょう。

### 《脱水予防できていますか?》

皆さんご自分でチェックしてみましょう!

#### チェック項目

- 喉が渇く前に水分補給している。
- 適切なタイミングで水分補給している。  
(水分補給の際には、アルコールやコーヒーなど利尿作用があるものは選ばない。)
- 一日三食バランスよく食べている。
- 軽い運動やストレッチなど、体力づくりをしている。
- 睡眠をしっかりとしている。

### 《水分補給のタイミングの目安》

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
起	朝	1	昼	1	夕	入	就
床	食	0	食	5	食	浴	寝
時	時	時	時	時	時	前	前
						後	

★コップ一杯(200ml)の水分を1日に8回程度飲むことを目安に小まめに水分補給をしましょう。

### 《脱水の症状》

- ・微熱が続く
- ・便秘になる
- ・口の中が渇いている
- ・尿、涎、痰の量が減る
- ・食欲が低下する
- ・指先が冷たい
- ・・・など

★一度に沢山の水分を摂取しても体は全てを吸収できないため小まめに少量ずつ摂りましょう。



# 栄養科

## 【 5月の行事食 】

5月 7日(水) 《季節の定食》  
茶そば・桜海老のかき揚げ・だし巻き卵・一口あんみつ

5月 22日(木) 《季節のお弁当》  
ゆかりご飯・エビフライ ソテー・かぼちゃサラダ・フルーツ

## 【 おやつ 】

- 4月 28・30日 5月 1・2日 いちごババロア(ホイップをのせて)
- 5月 7日~10日 2種の和菓子(あん団子と桃まんじゅう)
- 5月 12日~17日 紅芋モンブラン
- 5月 19日~24日 プリン (マンゴーとホイップを添えて)
- 5月 26日~31日 黒みつきな粉アイス

