

ゆとりあーむ

2026年2月末



2月レクリエーション



豆まき…季節にちなんで、豆まきならぬ玉入れを行いました。赤鬼チームと青鬼チームに分かれ、「鬼は外！福は内！」の掛け声に合わせて、豆の代わりにボールを鬼の籠に投げ入れて数を競いました。豆まきの後には、鬼に扮した職員が「鬼のパンツ」の音楽に合わせて踊り、楽しみながら邪気払いをしました。上半身の運動と歌体操と、とても盛り上がりました。

ハートを送りましょう…バレンタインデーイベント♡ハートの形をした風船を、団扇でお隣の方に送るゲームをしました。2チームに分かれての競争です。風船を落とさないように慎重に送るのですが、緊張からか(?)、愛が重たすぎたのか、受け止められずに落としてしまう方もいました。胸をときめかせドキドキ、ハラハラ、楽しい上肢の運動ができました。

雛飾り作り…雛祭りに向けて雛人形作りをしました。色違いのフェルトを張り合わせて、着物を表現した可愛いお雛様とお内裏様ができました。細かい作業でしたが皆さん集中して取り組み、手作業とともに活性にもなりました。最後は皆さんでお雛様を歌い、昔を懐かしみました。可愛いお雛様ができましたね。

巻いて巻いて恵方巻…黒と白の大きなフェルト生地を海苔と酢飯に見立て、色画用紙で作った6種類の具材を入れて恵方巻を作りました。競争ということで急げば急ぐほど具材がはみ出したり、うまく巻けなかったり、巻き終わったら南南東を向いてパクッと食べてゴール。その姿に、皆さんほっこりと、笑顔がこぼれていました。



《3月の取り組み》



第1週 ひな人形積み

紙コップで作った人形を並べて雛段飾りを完成させましょう！

第2週 足踏みタオル落とし

足を上げたり開いたりして、膝の上のせたタオルを落としましょう！

第3週 桜を咲かせましょう

団扇に桜の花びらを沢山付けて満開にさせましょう🌸

第4週 お花見…毎年恒例の大岡川へお花見ドライブに出掛けます





ナース通信



インフルエンザB型

現在、猛威を振るっている**インフルエンザB型**。あちこちで学級閉鎖などもおきています。インフルエンザは、A型・B型で症状は変わらないとされており、一般的には感染後1～3日ほどの潜伏期を経て38℃以上の発熱、倦怠感、関節痛、頭痛、喉の痛み、咳、鼻水など風邪のような症状が現れます。

《 インフルエンザB型に多いとされる症状の特徴 》



- ・発症がゆっくりなことがあります（体温37℃～38℃台）
- ・腹痛、下痢、悪心・嘔吐など消化器症状がやや多いようです
- ・症状が長引きます

高齢者【年齢による症状差】

- ・A型B型に関わらず発熱が目立たないことがあります
- ・倦怠感、食欲低下、意識レベルが主症状となることも多いよう

《 予防するには・・・ 》

- ・うがい、手洗いをしましょう(帰宅後)
- ・室内の換気をしましょう
- ・タオルやコップは共有しないようにしましょう
- ・できるだけ人混みを避けましょう
- ・規則正しい生活、バランスの良い食事をして免疫力アップをしましょう





栄養科

【 3月の行事食 】

- 3月3日(火) ひな祭り 鮭いくら丼 他
- 3月19日(木) あいがけのチキンストロガノフ



【 おやつ 】

- 2日～7日 桜餅と雛あられ
- 9日～14日 いちごモンブラン  栃木県産のとちあいかを使用 
- 16日～21日 2種のおはぎ(きなこと胡麻)
- 23日～28日 やわらかおかき(のり塩)

