

ゆとりあーむ

2026年3月末



3月レクリエーション



雛人形積み…3月3日の桃の節句に合わせて、紙コップの人形を段飾りのように飾る競争を行いました。2チームに分かれて、隣の方からお内裏様とお雛様、三人官女と五人囃子の人形がランダムに送られてきました。最後の方が正しい位置に飾れるように、チームの方々からアドバイスがあったり、楽しい競争で素敵な雛段飾りが出来上がりました。

足踏みタオル落とし…椅子に座って膝の上のタオルを落とします。広げた状態から片足を上げたり、足を大きく開いたりしながら早く落とす競争を行いました。ポイントは、大きな動作でしっかり足を動かすということでした。ズボンの素材によっては落ちにくいようで、苦戦する方もいました。競争ということで、通常の体操よりも皆さんしっかりと下肢の運動ができていました。周りの方の応援もあり、楽しく行えましたね。


ハートキャッチ…3月14日のホワイトデーは、バレンタインデーに頂いた愛や感謝のお返しをする日です。ユトリアムでは、2列に並び向かい合って、ペアになった方とハート型の風船を投げて網でキャッチするゲームを行いました。冗談を言い合いながら、皆さん溢れんばかりの♡をしっかりと受け止めて、楽しい全身運動になりました。

お花を咲かせましょう…団扇に桜の花をつけた洗濯ばさみを挟んでいき、桜の花を満開にさせるゲームを行いました。2チームに分かれ、リレー形式でどちらが先に満開にできるかを競いました。洗濯ばさみが思うように掴めず苦戦される方もいましたが、隣の方と協力したりして、上手に桜を咲かせていました。最後は皆さんで両手を挙げて「満開！」と言ってゴールです。速さを競ったり、満開の美しさを競ったり、楽しみながらとても良い手指の運動になりました。もう春ですね…。



《4月の取り組み》



第1週 **お花見**
大岡川へお花見ドライブに出かけます！
満開の桜が見られるといいですね 



第2週 **作品づくり**
端午の節句に合わせて飾り作りをしますのでお楽しみに！

第3週 **桜の花びら飛ばし**
桜吹雪のように団扇で桜の風船を仰ぎます！



第4週 **サッカーPKゲーム**
もうすぐワールドカップ開催！一緒に盛り上がりましょう！

第5週 **言葉作り**
頭の体操をして脳をリフレッシュしましょう！





ナース通信



季節の変わり目の体調管理に気を付けましょう

大分春めいて暖かくなってきました。前日との気温差が5度以上あると体が気温の変化に対応できず、自力での体温調節が難しくなったり、疲労やストレスが溜まって体調を崩しやすくなります。そこで…

体調管理のポイント

- ①栄養バランスの取れた食事を摂ることで免疫が高まります
 - ②十分に睡眠を取り、適度な運動をする事も免疫力アップにつながります
 - ③あまり感じる事もなく、汗をかいていることがあるので水分補給をしましょう
 - ④規則正しい生活をし、疲れを溜めないようにしましょう
- ◎日中と朝夕の気温差がある為、外出の際は、脱ぎ着できる上着を1枚用意されるといいですね！



栄養科

【 4月の行事食 】

- 4月8日(水) 《パスタランチ》カルボナーラ 他
- 4月23日(木) 《季節のご飯》筍ご飯、魚の煮つけ 他



【 おやつ 】

- 3月30日～4月4日 屋台メニュー(たこ焼き、じゃがバターなど)
- 6日～11日 りんごのフルーチェ(フルーツコンポート添え)
- 13日～18日 白玉団子2種盛り(あんこ&さつま芋)
- 20日～25日 やわらかおかき(のり塩)

