

# ゆとりあーむ

2026年4月末



## 4月レクリエーション



**お花見**…3月に入って気温が上がり桜の開花が例年より早まりました。ユトリアムでは、恒例の大岡川へお花見ドライブに出かけました。お花見初日は、快晴のお天気にも恵まれて車窓から満開の桜の花を見ることができましたが、期間中は雨模様の日が多く、残念なお花見になった日もありました。多くの皆さんから「きれいな桜だった。」「いつ来ても最高！」などの喜びの声が飛び交っていました。また来年も皆さんで行けるといいですね。

**桜の花びら飛ばし**…待ち遠しかった満開の桜もあっという間に散ってしまいましたね。そんな桜の花びらが舞うさまをゲームで表現してみました。フロアに点数のついたシートを敷き、桜色の風船を台に乗せて、その台を団扇で仰いで風船を飛ばし、風船が落ちた部分の得点を競いました。高得点を狙っても、思ったように落ちないもどかしさもありましたが、それがまさに花びらが舞い散るようで綺麗に見えました。しっかり腕を振って上肢の運動にもなり楽しかったですね。

**作品づくり**…端午の節句に向けて、鯉のぼりの壁飾り作りをしました。鯉の形のフェルトに、色とりどりの布を張り合わせて、それぞれの可愛い鯉のぼりができました。細かい手先の作業に苦戦する方もいましたが、皆さん楽しそうに作業されていました。素敵な出来栄えに納得の様子で、自分だけのオリジナル作品の完成です。ユトリアムの玄関に展示させて頂いています。ぜひ見いらして下さい。

**サッカーPKゲーム**…まもなくサッカーの北中米ワールド杯が開催されます。ここ狩場町でもユトリアム杯を開催しました。ルールは、PK戦。ゴール内の10点・30点・50点・100点の枠を狙って、一人2回ボールを蹴って得点を競いました。ボールを転がして堅実に10点・30点を狙う方もいれば、高く蹴らないと入らない100点にチャレンジする方もいて、その勇姿に拍手が沸き起こっていました。皆さん楽しみながら下肢の運動がしっかり出来ていました。お疲れ様でした。



## 《5月の取り組み》



第1週 **イントロ・ドン!**  
唱歌や歌謡曲のイントロを聴いて曲名を当てましょう!



第2週 **鯉の滝登り**  
2人で協力して、勢いよく泳ぐ鯉を表現させましょう!



第3週 **ゴールをねらえ!**  
足を使う初めてのゲームです。お楽しみに!



第4週 **茶摘み**  
新茶の季節 ユトリアムで茶摘み体験はいかがですか?





# ナース通信



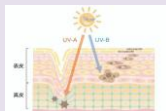
## 紫外線対策をしましょう！



バリア機能が低下している高齢者の肌は、強い紫外線を浴び過ぎると炎症を起こしやすく、皮膚や目の病気を引き起こす要因になる場合もあります。五月は気候も良く、散歩など外出の機会が多くなりますが、同時に紫外線が強くなる時季でもある為、紫外線を浴び過ぎないように対策が必要です。

### 《 紫外線によるリスク 》

- ◎皮膚癌・・・細胞のDNAが傷つき、突然変異することで癌発生に関わる遺伝子に影響し、皮膚癌の発生リスクが高まります。
- ◎白内障・・・目の水晶体のタンパク質が変質し、白く濁った状態になることで視力が低下します。
- ◎免疫力・・・皮膚の細胞が傷つき、ウイルスなどが体内に侵入しやすくなります。



### 《 紫外線対策 》

- ◎着衣・・・帽子、長袖の服、アームカバーを使いましょう。
- ◎ケア・・・小まめに日焼け止めを塗りましょう。



# 栄養科

## 【 5月の行事食 】

- 5月18日(月) 《町中華ランチ》 チャーハン・焼き餃子 他
- 5月30日(土) 《特別ランチ》 牛丼 他

## 【 おやつ 】

- 4月27日～5月2日 いちごババロア
- 5月7・8・9日 肉まん (肉禁対応の方はあんまんになります)
- 11日～16日 あまおう苺のフロマージュ
- 18日～23日 プリン(マンゴーとホイップ添え)
- 25日～30日 黒蜜きなこアイス

