

《4月の取り組み》

PKゲーム・・・手作りゴールに向かってサッカーボールをシュート！！うまくゴールに入って大喜びされる方、入らずにため息がもれる方それぞれでした。皆さん足の運動にはなりましたか？

お花見・・・天候が心配でしたが、今年も例年通り、大岡川の見事な桜を見ることが出来ましたね。満開の川沿いの桜は本当に別格で皆さん感動されていました。

桜満開ゲーム・・・2チームに分かれて桜の籠にピンクのボールを順番に投げ入れ、見事に3個入ったら桜満開！！チーム全員で声を合わせて「満開！！」と手を突き上げました。より多く満開が出た方の勝ちという事で、残り1つ入れれば満開の時は、皆さんドキドキしながら応援していました。

桜吹雪ゲーム・・・テーブルごとにチーム分けをし、テーブルの上で桜に見立てたピンクの風船をうちわで仰いで頂きました。風船を仰いで仰いで、どちらが長い時間落とさずにいられるかを競いました。軽い風船があっちにひらひら、こっちにひらひらと皆さん落とさない様、必死に手を動かし頑張っていました。

鯉のぼり吊るし飾り作り・・・吊るすタイプの鯉のぼりを作りました。台紙に和紙を張り、目玉をつけたり尾びれにハサミを入れたり、鯉のぼりの歌を歌いながら楽しく作業しました。ユトリアムの天井は皆の鯉が気持ちよさそうに泳いでいますよ。

《5月の取り組み》

第一週 鯉の滝登りゲーム・・・二人で協力して布で出来た鯉を巻き上げる競争をします。

第二週 鯉釣りゲーム・・・鯉の魚釣りをを行います。沢山釣れますように！

第三週 足相撲・・・膝の上でとんとん相撲を行います。

第四週 テーブルホッケー・・・テーブルの上で恒例のホッケーを行います。

ナース通信

【運動不足の解消】

ユトリアムでは、4月より運動の機会を沢山取り入れ、さらなる体力・筋力のアップに向けて取り組んでいます。適度な運動を毎日続けることで、健康的な体づくりにつながります。そこで、ご自宅の方でも運動不足の解消を行いましょ。

《運動の効果や効能》毎日運動を続けると...

1. 体力や筋力がつき、怪我や転倒を防ぐことができます。
2. 脂肪を燃やし肥満を防ぎます。
3. 血流が良くなり、循環器や心肺機能の向上につながります。
4. 筋肉や骨を作り、骨粗鬆症を防ぎます。
5. 寝つきが良くなり、生活や睡眠のリズムが整います。
6. ストレッチをして筋肉を伸ばすことで、体の調子が整います。
7. 気分転換やストレス解消につながります。

《運動不足を解消するポイント》

- ◎ 日常の何気ない活動にストレッチや運動を取り入れましょ。
- ◎ 短時間の激しい運動ではなく、毎日少しの運動を心掛けましょ。

- 例えば・・・
- ① 会話中は足踏みをしましょ。
 - ② テレビを見る時、手や腕を伸ばしたり曲げたり回したりしましょ。
 - ③ 起きた時や寝る前にベッドや布団の上で足をあげたり、腰を持ち上げたりしましょ。

栄養科

《5月の行事食とおやつ》

《行事食》

駅弁 静岡 14日(月)

桜えび御飯、まぐろカツ、桜えびクリームコロッケ、わさび和え、さつま揚げの煮物、みかんゼリー

* 日付未定で「よもぎ御飯」、「グリンピース御飯」など季節の献立を予定しています。

《おやつ》

春の祭《まんじゅう》(1、2日)、まごい・ひごい(7~12日)、アイスクリーム《前半いちご、後半抹茶》(14~19日)
赤のカーネーション《まんじゅう》(21~26日)、抹茶ババロア(28~6/2日)