

## ミニ運動会



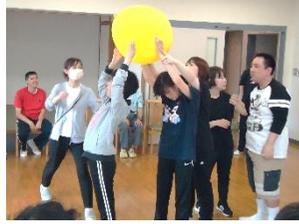
10月13日(金)にミニ運動会を行いました。午前にはピンポン玉リレー、ストラックアウト、午後からは風船運びリレー、障害物・借り物競争、新聞落とし、玉入れをしました。新しい種目のストラックアウトでは、的をしっかりと狙ってボールを投げていました。また新聞落としとしては、紐にぶら下げた新聞紙をうちわで扇ぐ際に、下から扇いだり横から扇いだり、なかなか落ちずに苦戦されていました。応援や歓声の声で大いに盛り上がり、「来年もしたい」「次はどんな競技をするの？」など、早くも来年の運動会を楽しみにされているようでした。



うんどうかい れんしゅう  
**クラブ (運動会の練習)**



クラブの時間を使って、運動会の予行演習をしました。初めてチャレンジする競技に、みなさんは本番さながらに練習に取り組まれました。



いむしつ  
**医務室だより**

= ふゆ たはつ せい しよくちゆうどく =  
 = 冬に多発するウイルス性の食中毒 =



食中毒というと、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するのは、「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、年間を通して食中毒にかかった患者数が最も多いのがノロウイルスによるものです。ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、人や食器などからも経路して拡がります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。幼児や高齢者、病気治療中の人は、症状が重くなる場合もあります。ノロウイルスから身を守るために、日常生活で気をつける事は、外からの帰宅後、調理の前後、食事の前、トイレの後など、こまめにせっけんを使って、指の間、爪の内側まで丁寧に手を洗うようにしましょう。また、魚介類を調理する場合、「生食用」と表示がない場合は、中心部分を1分間85℃以上で加熱するようにしましょう。まな板やふきんなど台所の調理器具は塩素系漂白剤で消毒するようにしましょう。体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠を十分にとって体調を管理しましょう。ウイルスに対する抵抗力、免疫力をアップさせることが大切です。

《 11月の予定 》

- 11/14 (火) 嘱託医検診
- 11/16 (木) 誕生会
- 11/17 (金) クラブ

- 11/22 (水) 看護師巡回
- 11/29 (水) 紅葉狩り
- 11/24 (金) 大掃除



※お米の注文は随時、受け付けています

# グループホームだより



## 休日の活動の様子



9月9日(土)の昼食作りは「照り焼きチキン定食を作ろう!」と題して照り焼きチキンとサラダ、冷奴、きのこ汁を作りました。鶏肉をホットプレートで焼き、照り焼きのたれを絡めると香ばしい匂いがしてきます。おなか一杯になった後は、「ヨーヨー釣りゲーム」をしました。折り紙で作ったヨーヨーを時間内にどれだけ釣れるかを競いました。また、9月30日(土)は、おやつで「チョコレートフォンデュ」作りをしました。果物やパン、マシュマロ、ポテトチップスなど色々な食材を準備し、上手にチョコレートをディップする事が出来、甘〜いチョコを堪能されていました。活動では「花火」を行いました。この時期の線香花火は、少し寂しさもありましたが、秋のおとずれを告げられているような感じでした。パラシュート花火はなぜか一つも開かず残念でしたが、それもまたいい思い出となりました。





朝晩の冷え込みが、いっそう秋の深まりを感じるような季節になってきました。この時期は、着ていく服にも迷ってしまいますね。さて、今回の活動紹介は、「わなげ」です。的には点数がつけられていて、みなさんは高得点を目指して輪を投げます。よーく狙いを定めて、腕を伸ばしたり振ったりして、工夫して投げています。高得点を取ると「凄いね〜」「上手ですね!」と喜びが爆発します。



## 《活動予定》

# 11月



♪ 今月の歌 『まつぼっくり』 ♪

月		火		水		木		金	
				1	作業訓練	2	黒ひげ危機一髪	3	----
					サーキット運動		散歩 (だるま落とし)		----
6	テーブルカーリング	7	壁絵作り	8	的当て・ボール	9	わなげ	10	ポッチャ
	ボール運動		散歩 (魚釣りゲーム)		キックボウリング		散歩 (ストレッチ運動)		風船飛ばし
13	ピンポンカップイン	14	ボウリング	15	ゴルフ	16	すごろく	17	作業訓練
	障害物競走		散歩 (芋ほりゲーム)		キックターゲット		散歩 (大漁はだ〜れ?)		クラブ
20	的当て・空気砲	21	ポッチャ	22	わなげ	23	----	24	壁絵作り
	キックボウリング		散歩 (ボール運動)		サーキット運動		----		ストレッチ運動
27	ゴルフ	28	テーブルカーリング	29	作業訓練	30	大掃除		
	魚釣りゲーム		散歩 (キックターゲット)		紅葉狩り		散歩 (風船飛ばし)		