



今月20日から22日にかけて、
『なるぞ元気祭』を開催します！
楽しい催しが出来るよう、
皆さん、職員と一緒に頑張りましょう(*^_^*)
皆さんが毎日を元気に過ごせますように♪

森だより

No. 47 令和元年11月

リハビリスタジオ なるぞの森
TEL 0776-77-2251
あわら市二面2丁目301番地

11月 行事予定

月	火	水	木	金
				1
				壁画作り ゴゴ楽体操
4	5	6	7	8
祝日	壁画作り & 借り物競走			
11	12	13	14	15
カレンダー作り & 運動会週間				
18	19	20	21	22
元気祭り準備 & ゴゴ楽体操	祭 なるぞ元気祭り 祭			
25	26	27	28	29
料理教室 & 音楽鑑賞				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認ください。

※11/4は祝日でお休み。

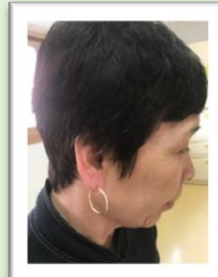
西出 久美子様

できるようになりました!



〇片手での動作

穴を探す→ピアスの針を穴に持って
いく→穴に針を通す



再び、ピアスを
楽しむ事が
出来る様になりました

手指から脳トレーニング!

〇フォトフレーム作り〇



何の写真を
入れようかな〜♪

楽しみながら運動機能向上!

的に目掛けて!
それ!!(*^ω^)



〇簡単ゲートボール〇

落とさないように・・・
そ〜とそ〜と・・・



〇グラグラ棒渡し〇



☆チーズ蒸しパン

調理練習

10月21日～25日

—材料（5人前）—

- ・ホットケーキミックス 120g
- ・牛乳 40cc
- ・卵 1個
- ・チーズ 50g
- ・コーン 50g



—作り方—

1. ボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵を入れて混ぜる
2. ①で混ぜたものを紙コップに約6分目まで入れて上からチーズとコーンを落とす
3. 加熱したホットプレートにお湯を張り、皿の上に乗せた紙コップを入れて約7分間蒸す。竹串を刺した時に生地がくっつかなければ完成！

※チーズ蒸しパンの他にココア蒸しパンやトマトチーズ蒸しパンなどのアレンジをすることができます！



※秋から冬にかけての季節は、感染症が流行し始める時期です。夏を過ぎて乾燥し始める秋は、感染症の元となるウイルスが活発になる環境です。冬はさらに感染症が猛威を振るうので、その前段階で予防することが肝心です。



インフルエンザに注意！

手洗いのやり方

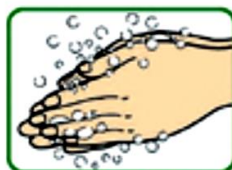
手洗い手順 (泡石けん液) © SARAYA CO., LTD.



1 まず手指を流水でぬらす



2 泡石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



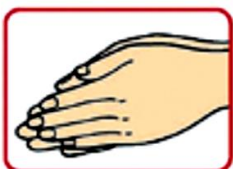
10 ペーパータオルでよく水気をふき取る

手の消毒のやり方

手指消毒手順 (アルコール消毒ジェル) © SARAYA CO., LTD.



1 ジェル状の速乾性手指消毒剤を適量手の平に受け取る



2 手の平と手の平をこすり合わせる



3 指先、指の背をもう片方の手の平でこする(両手)



4 手の甲をもう片方の手の平でこする(両手)



5 指を組んで両手の指の間をこする



6 親指をもう片方の手で包みねじりこする(両手)



7 両手首までていねいにこする



8 乾くまですり込む

ジェル状速乾性手指消毒剤の使用上の注意

- ノズルの先が詰まるおそれがあります。ノズルの先に触れないよう、ポンプをゆっくり押ししてください。
- 長時間使用しないとノズルの先が詰まる場合があります。目に見えて詰まりがある場合、詰まりを取り除いてください。

【出典】 SARAY <http://www.tearai.jp/>