

今、猛威を振るっている『新型コロナウイルス』
 毎日のようにニュース、報道されています。
 主な症状、首相官邸からの感染症対策を詳しく
 載せました。



→裏面をチェックしてください。

森だより

No. 51 令和2年3月

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

3月 行事予定

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
紙コップ工作&カーリング				
9	10	11	12	13
キーホルダー作り&棒サッカー				
16	17	18	19	20
カレンダー作り&ゴゴ楽体操				
23	24	25	26	27
料理教室&音楽鑑賞				
30	31			
貼り絵&お手玉飛ばし				

※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。
 ※3/20は祝日ですが、営業します！

できるようになりました！！

M・T 様

・編み物にチャレンジ・



手にシビレがあつて思うように動かないけど、昔みたいに編んでみたよ。

痺れ軽減の為、巧緻練習として編み物に取り組んでいただきました。

○楽しみながら運動機能向上○

【鬼退治】

違う種類のボールを投げる際、ボールを掴む時・投げる時に使う筋肉も異なっているんですよ！！



的を目掛けて投げると言う動作には、腕の筋力・手の握力を使い、グッと踏ん張ったり、色々な筋力を使うのに効果的です。

○手指から脳トレーニング○

～雛祭り飾り～



～カレンダー作り～



★チョコチップ クッキー★

料理練習 2月17日～21日



〈材料 1人分〉

- ・ホットケーキミックス 50g
- ・卵 1個
- ・マーガリン 10g
- ・砂糖 3g
- ・チョコチップ 適量



〈作り方〉

- 1.ホットケーキミックス、卵、マーガリンを袋に入れて混ぜる。
- 2.生地ができたらチョコチップを入れる。
- 3.スプーンや手を使い、好きな大きさに丸める。
- 4.ホットプレートにふたをして弱火で約5分焼いてひっくり返す。
- 5.反対側も同じように焼く。
- 6.余熱を取る。



ナッツやドライフルーツなど、色んな材料を混ぜ合わせて楽しむのも面白いですよ。

新型コロナウイルスに要注意！

症状

新型コロナウイルス関連肺炎では、発熱(37.5℃以上)、喉の痛み、咳や痰、胸部不快感などの一般的な肺炎症状が見られるケースが多いとされていますが、これらの症状がほとんどない感染者も報告されています。一方で、急激に呼吸困難などの症状が現れて死に至るケースもあるとされています。また、中国の国営メディア“新華社通信”の報告によれば、新型コロナウイルス関連肺炎は典型的な肺炎症状だけでなく、下痢や吐き気などの消化器症状、頭痛、全身倦怠感といった一見肺炎とは関係のないような症状が現れることも多いとのこと。

このため、診断の遅れにつながり、感染が拡大する可能性もあるとして注意喚起がなされています。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

POINT.1
帰宅時や調理の前後、
食事前など、
こまめに手を洗う！

POINT.2
くしゃみや咳が出るときに、
ティッシュ等で口と鼻を覆ったり
マスクを正しく着用する！

感染症対策

私たちができること！ まずは手洗い・咳エチケットを徹底しましょう！