

吹く風に、まだまだ冬の寒さが残っていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。桜咲く春が待ち遠しい時期となりました！
なるざでも皆様の笑顔が花のように明るくなるように活動を行っていきますので、毎日元気に活動していきましょう！

4月29日（月）は昭和の日で**お休み**になります。

森だより 
No.72 令和4年3月

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



2月18日 ご利用者1名のコロナ陽性となった件について お詫びとお礼

2月18日の早朝、当事業所を利用者のお一人が新型コロナウイルス陽性となったことが分かり、2月18日（金）、2月21日（月）の2日間を休業とさせていただきました。ご利用予定だったご利用者様、ご家族様にはご心配とご迷惑をおかけしました。心よりお詫び申し上げます。これに伴い、2月20日（日）に感染の可能性のある関係者全員のPCR検査を実施しましたが、全員陰性でした。それから2週間以上過ぎました現在まで、関係者にコロナウイルス陽性者は出ていません（なるざのホームページで、詳細の経過が閲覧できます）。寒い中、PCR検査にご協力いただきましたご利用者様、ご家族様、ご送迎いただいたことも含め、お礼申し上げます。

今回、利用者のお一人が当事業と関係ないところで感染され、無症状の状態で当事業所を1日間ご利用されましたが、日頃から感染予防にご協力いただいた皆様との努力もあって、当事業所内での感染は起こりませんでした。皆様方の日頃からの感染予防の意識・お取り組みに対しても、お礼を申し上げます。

県内の感染者の動きも未だ出口が見えず、同様の事態が起こる可能性も高いままです。引き続き徹底した感染対策を皆様とともに継続していきたいと思っております。何卒よろしくお願い申し上げます。

なるざ 代表取締役 谷川真澄
リハビリスタジオなるざの森 管理者 池内洋史

お家でも、マスク着用の徹底をお願いします！

1月～2月の福井県感染陽性者の感染理由は95%が「マスクの非着用」によるものでした



1. マスクを外しての会話はしない
2. マスクを外すのは「飲食時・入浴時」のみ
3. マスクは正しい着用方法で



★発熱や、喉の痛み、倦怠感など
風邪の症状がある場合はすみやかに職員に



先月の活動

～熊手作り～

細かい部分が多く、はさみで切り取るのが大変そうですが器用にカットして色を塗り、満足いく作品に仕上げていました。



裏面に続きます...

～カレンダー作り～

「毎月作るのを楽しみにしている」と皆様が楽しみにされているアクティビティの1つです。



折り紙で華やかに飾っていきます



できあがり！



～料理教室～

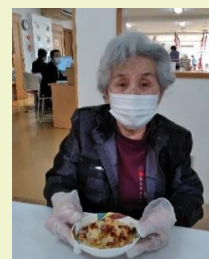
2月のレシピ ジャガイもとベーコンのチーズガレット



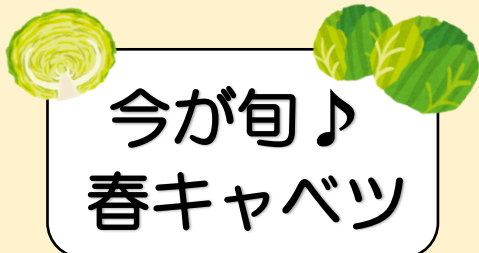
①切ったじゃがいもに、チーズとベーコンを混ぜます



②ホットプレートで両面をしっかりと焼いていきます



③できあがり！
おやつ時間に食べました♪



今が旬♪ 春キャベツ

3月から5月ごろにかけてスーパーでも頻繁に見かけるようになる「春キャベツ」葉が柔らかくて甘みがあって美味しいですね。ビタミンCやビタミンK、カルシウム食物繊維のほかにうまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。

1年中スーパーで見かける野菜ですが、春キャベツと冬キャベツそれぞれで見た目も味わいも異なっている事をご存じでしょうか？
それぞれどんな特徴があるのか見てみましょう。



春キャベツ

全体は丸い球形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるい。葉は柔らかめで、みずみずしい。サラダなど生食に適している。

● 秋ごろに種をまき、4～6月に収穫します。



冬キャベツ

全体の形は扁平で、内部は白く、葉はかたく巻かれている。葉1枚1枚がしっかりしており、固め。加熱しても荷崩れしにくい。

● 夏ごろに種をまき、11～3月に収穫します。



キャベツの栄養素

春キャベツも冬キャベツも栄養素としてはそれほど違いは無いそうです。主な栄養素としては

ビタミンC … 外側の葉や芯の部分に多い。免疫力を高め、美容効果(シミ・そばかす予防)、ストレス緩和

ビタミンU(キャベジン) … キャベツ全体に含まれ、胃腸の調子を整える。胃の粘膜を強くして胃の損傷を回復。肝臓の解毒作用を助ける。他肝機能を高める。

上記の栄養素は加熱に弱いため、サラダなど生食で食べる事をオススメします！

カゴメ公式HP VEGEDAYより抜粋