

強い寒波が度々来るなか、皆様いかがお過ごしですか？  
なるざをご利用の皆様は、みんな温かい笑顔で来所されるので  
スタッフ一同とても元気もらっています。

春が待ち遠しい時期ですが、草花のようにしっかり寒さに耐え抜き  
日々頑張っていきましょう！

# 森だより



No.85 令和5年2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23日は祝日ですが、営業します。



### 家族のために、できること。

合言葉は

まかせて

高齢者の感染は  
家庭内が  
**6割**

⚠️ 家族にこんな方がいたら、協力しあって対策を



高齢者や  
基礎疾患があるなど  
重症化リスクが高い方



咳や発熱など  
コロナ疑いの症状がある方



受験生など  
特にコロナを避けたい方

**ま**すく  
**か**んき  
**せ**んよう  
**て**あらい

**マスク**



家庭内でもマスク着用  
飲食中も「おはなしはマスク」

**換気**



定期的に換気

**専用**



タオル、コップ等は自分専用  
食事も大皿ではなく、取り分けて  
できれば居住スペース、食事の時間も分けて

**手洗い**



せっけんでこまめに手洗い  
洗っていない手で目や鼻、口などを触らない

おうちの  
対策は  
このルールに



体調不良の場合は かかりつけ医または「受診・相談センター」に相談 ☎️ 0776-20-0795

⚠️ **感染者が増えています** ⚠️

・発熱、喉の痛み、咳などの風邪症状が見られる場合はすみやかに医療機関を受診してください。

・基礎疾患をお持ちの方で風邪症状が見られる場合は、まずかかりつけ医または最寄りの医療機関まで

**電話にて相談してください。**

なるざ施設内での  
**マスク着用にご協力ください！**



### 先月の活動

～作品作り～

今年の抱負を書いた絵馬を作りました。  
手作りの卵と共に、素敵な1年をなるざでお過ごし下さい♪

抱負



～作品作り②～

柵鬨をアルミホイルで作りました！鬼は外～福は内～！



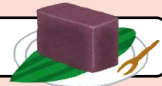
～カレンダー作り～

切り絵の雪うさぎと折り紙で寒椿を作りました。



裏面に続きます...





この時点で  
美味しそう♡



福井の冬といえば水ようかん！  
諸説ありますが江戸～昭和初期までお土産として親しまれていたようかんを、冷蔵庫が無い時代でも楽しめるように積雪の冷たさで楽しめるようにしたから福井では冬に食べるようになったようです。

2月6日は…

のり  
**海苔**

**の日です！**



2月6日は「海苔の日」です。

大宝律令（701年）が制定されたのが2月6日で、朝廷への税として29種類の海産物が挙げられており、その中でも海苔は最も高級品扱いでした。その歴史を踏まえて2月6日は「海苔の日」となりました。そんな海苔には栄養がたくさん含まれている事をご存じですか？

実は、海苔は1枚1枚が薄いですが栄養豊富で2枚食べると1日に必要な栄養素をたくさん摂る事ができます。なんとビタミンAは、卵1個の80倍以上も含まれています。他にもカルシウムや食物繊維も豊富です。そんな海苔のパワーをご紹介します！



### ①食物繊維

なんと海苔の約3分の1は、食物繊維！  
海苔の食物繊維は野菜に含まれる食物繊維と違い柔らかく、胃壁や腸壁を傷つけることなく、腸の動きを促してくれます。  
また、この細菌による腸内でのビタミン合成にも役立っているともいわれます。



### ③EPA（イコサペンタエン酸）

今注目されている栄養素のひとつで、がん予防に効果的と注目されているβ-カロチンやコレステロールを下げる働きがあります。  
悪玉コレステロールを減らしたり、肥満の原因である中性脂肪を減少させて効果もあるといわれているので、生活習慣病予防に最適！

### ②たんぱく質

たんぱく質と聞くと、豆や肉を思い浮かべる方が多いと思いますが、海苔にもかなり豊富なたんぱく質が含まれています。その量はたった海苔2枚で茹でた大豆約15グラムに相当！  
合わせて海苔には、強肝作用のあるタウリンも含まれているので肝臓の働きも強める効果が。



### ④ビタミンB1、B2

海苔約3枚で豚肉肩ロース（薄切り肉約1枚分）にあたるビタミンB1,B2が含まれています。  
糖質を効率よくエネルギーに変えてくれるので食欲がない時や疲れやすい時に食べると疲労回復にも効果的。

