

森だより

No.88 令和5年5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

だんだんと初夏を感じる季節になってきました。
新年度を迎え、疲れが出やすくなってくるこの時期はしっかり休息を取るよう意識してみてください。5月は新茶の季節でもあります。
お茶をゆっくり飲んで、気の合う仲間と談笑するのもいいですね！
お茶の話が裏面にありますのでぜひ読んでみてくださいね。



新型コロナウイルスの5類引き下げに伴うお知らせ

政府は、新型コロナウイルスの感染法上の部類を5月8日から、季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げると決定しました。
これに伴い、感染者の外出自粛や医療費の負担、マスク着用、医療機関への受診など、これまでと対策が大きく変わります。

↓なるぞの方針として…↓

コロナ感染拡大が縮小傾向であることと、治療薬、ワクチン等の開発によって感染予防対策の緩和が国の判断で進められますが、なるぞでは引き続き**マスク着用・手の消毒**等今までと変わらない感染予防対策を継続します。
詳しくは、5月8日に配布するお知らせ文書をご確認下さい。



これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが
令和5年3月13日から
マスク着用は**個人の判断**が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために
マスクを着用しましょう

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために
マスク着用が効果的です

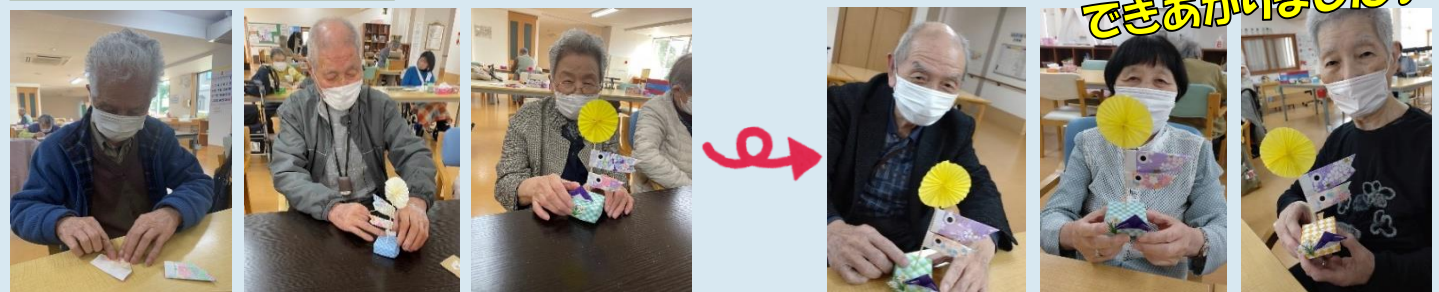
高齢者
基礎疾患を有する方
妊婦

本人の意思に反してマスクの着用を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

先月の活動

～作品作り①～

こいのぼり飾り作り



できあがいました♪

～カレンダー作り～



～その他活動～

アクティビティ活動

塗り絵



裏面に続きます...

～お料理教室～

4月のレシピ 白玉あんみつ



白玉を茹でて…



あま〜い蜜とフルーツで盛って…



できあがり♡

もちもち〜な白玉は
皆さん手作り！
フルーツもたくさん
入っていて最高の
おやつの時間を
楽しむことができました



5月は新茶の季節！



知るほど奥深い「お茶」の飲み分け！

「夏も近づく八十八夜〜♪」と歌いだす茶つみの歌を御存じですか？「八十八夜」とは、立春から数えて88日目の事をさします。季節の移り変わりの目安で、毎年日付が変わります。お茶に様々な効果があるのは皆様もうご存知と思います。お茶はさまざまな種類があり、効能もそれぞれ違います。いつ、どんな種類のお茶をどのタイミングで飲むと効果を最大限に発揮するのか、見てみましょう！

起床時…煎茶



起きたらカフェインで頭をスッキリさせましょう。カフェインと苦み成分のタンニンは高温のお湯に溶け出しますので朝のお茶は熱いお湯に入れてみましょう。



食事中…ほうじ茶



さっぱり和食から揚げ物までほうじ茶はどんな食事にも合います。またカフェインも少なく、ごくごく飲めます。食事に限らず、のどが乾いたら飲む様にしましょう。



こちらのお茶はなるぞの給茶機で自由に飲むことができます！活動別に飲み分けてみてくださいね



就寝前…麦茶



お風呂上りや、就寝前はカフェインを気にせずに飲める麦茶で水分補給を。1日を通して水分はこまめに摂るように心がけましょう。飲みすぎには注意です。



食後…緑茶・煎茶



お茶に含まれるカテキンが口臭や虫歯予防に効果があるとされています。また、口の中をさっぱりさせる効果もあります。食後にぴったりですね！

