



爽やかな風が少しずつ熱を持ち、道端のアジサイが色づき始めてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。ジメジメした季節がやってきますが、それを吹き飛ばすくらいのパワーを持つ皆様の笑顔をスタッフ一同心待ちにしております。

7月17日は祝日ですが営業します



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



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日に配布した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

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

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

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

先月の活動

～作品作り①～

あじさいフーケ作り



～カレンダー作り～

折り紙で椿を作ります…



●豆知識●
～猪鹿蝶の意味～

萩と猪… 子孫繁栄
紅葉と鹿… 幸運の象徴
牡丹と蝶… 長寿の象徴

～その他活動～

外部から先生をお招きしました

おいがみ教室

前回大好評だったおいがみ教室。今回は先生と「パタパタ鳥」を作りました!



アクティビティ

超大作!
なんとパーツは300枚以上!



裏面に続きます…

～お料理教室～

5月のレシピ **もちもちきなこドーナツ**



材料を混ぜてもんで…



もみもみ…
もみもみ…

豆腐とホットケーキミックスでこんな簡単にドーナツができちゃうんです！
なめらかになるまで揉むのが美味しさのポイント♪



完成！



梅雨時期の
運動不足解消に！



自宅 で簡単ミニトレーニング！

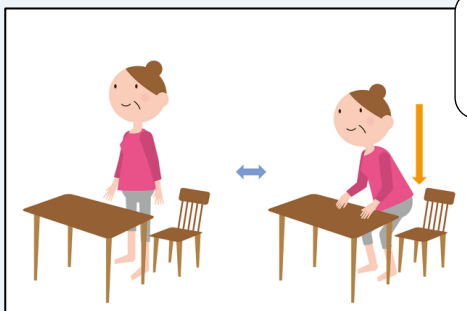
梅雨の時期は、雨が降っているというだけで家に閉じこもりがちになり、運動不足になりやすい時期と言えます。運動不足が続くと足腰の衰えだけでなく、生活習慣病などの持病の悪化や、その他の合併症や死亡率の増加にもつながります。

とはいえ、家でどういった運動をしたらいいかわからない…という方も少なくないでしょう。今回は、特別な器具や準備も不要！すぐに始められる簡単で安全な運動を2つご紹介します。



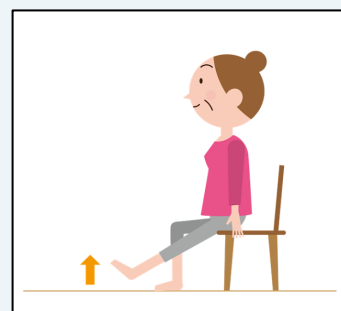
①スクワット

②椅子もも上げ



下半身の筋力強化
むくみ改善に！

×10回



股関節周り、体幹の
筋力強化に！

×10回

机を使って行うスクワットです。
立って天板に両手を置き、腰を落として再び立ち上がります。

椅子もも上げは、椅子に座った状態で、両手で軽く座面を押さえて片足ずつ太ももの裏が椅子から離れるように上に持ち上げます。

ポイント

膝が足先より前に出ないように行いましょう！

ポイント

足を上げる際は身体をややかがめて、お腹に力が入っていることを確認しながらゆっくりと行います。

いずれの運動も痛みがある場合は中止して自分のペースで行ってください。
水分補給も忘れずに！



健康長寿ネット「インナーマッスルの鍛え方」より抜