

朝晩の冷え込みが出てきましたね。日中との気温差が大きくなってきていますので、風邪などひかないよう注意していきましょう！もし、体調に異変を感じたらすぐにスタッフにお知らせくださいね。

今月10月9日(月)は祝日のため、お休みです
来月11月3日(金)は祝日ですが、営業します
11月23日(木)はお休みです。

森だより

No.93 令和5年10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



なるざの森よりお知らせ **新たなワクチン接種を受けましょう！**

令和5年秋開始接種

第1報

国の資料より引用

〈新型コロナウイルスワクチン接種〉

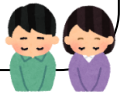
令和5年8月10日

**オミクロン株(XBB.1.5)に対応した
 ワクチンの接種が開始されます。**

**9月20日以降、希望するすべての方を対象に
 XBB対応ワクチンの接種が始まります。**

詳しくは市町村からの案内をご確認ください。

自己負担なしで
令和5年9月20日～
令和6年3月31日まで
 の期間接種できます。
 次年度は年1回の接種になる
 予定です。



先月の活動



～作品作り①～

ミニカゴ作り



気に入った
 布を切り貼り！



完成♪

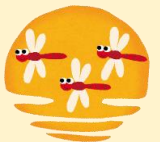
～カレンダー作り～



なんだか懐かしい
 稲刈り時期を
 思い出します…



できあがり！



～その他活動～



パック積み
 ゲーム

記録更新目指して
 頑張ってます！



アクティビティ

皆様、素敵な
 作品が出来上が
 りましたよ！

裏面に続きます…

～お料理教室～

9月のレシピ **フルーツパフェ**



まぜまぜ...



協力して!

牛乳と混ぜるだけで有名なフルーツ。お好みのトッピングでオリジナルパフェを作ってみました♪



完成!

秋にピッタリ!

レッツウォーキング♪



ウォーキングといってもどのくらい歩けばいいの?



1万歩がいいと聞くけど...

1日1万歩が健康に良いとよく言われていますが、無理して頑張りすぎると逆に体調を崩してしまいます。
1番良いのは男性は**8000歩(約20分間)**、女性は**7000歩(約15分間)**が健康を維持するのに効果的です。毎日が歩くのが難しい方は週3、4日から始めてみて下さい。



歩行の基本姿勢です。

左の姿勢を参照に後ろ足の親指でしっかり蹴りだして歩きましょう

膝が伸び、疲れにくくなります。



椅子に座ったままで、もも上げをしても効果的です。
積極的に運動をしていきましょう♪



健康長寿ネット「身体活動」より抜粋