

暖かい春の風を感じる今日この頃、様々な花が咲き始めました。  
お花見をしに、元気に外へ出かけてみるのもいいですね。  
お気に入りの服を着てお散歩へ行くと気分も晴れやかになって  
毎日が素敵に感じますよ。

5月3日（火）・4日（水）・5日（木）は**お休み**になります。

# 森だより

No.74 令和4年4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



## お家でも、マスク着用の徹底をお願いします！



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

症状がある場合はすみやかにご連絡の上

医療機関の受診をお願いいたします

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



## 先月の活動

### ～雛かざり作り～

カラフルな素材を使って、千代紙・折鶴を器用に糊付けされてました。  
春の訪れを皆で感じ取られるアクティビティです。



### ～カレンダー作り～



その他  
自主活動です



お手玉

子供の頃  
以来だわ～！

手芸

手芸が得意な  
お針クラブです♪

裏面に続きます...



## ～料理教室～



## 3月のレシピ 抹茶の焼きあん餅



とっても好評でした♪



①白玉粉・豆腐・抹茶パウダーを  
よくこねて混ぜ合わせる



②ひとつにまとめたら真ん中に  
あんこを乗せて包む



③ホットプレートで両面  
焼いたらできあがり！

## 高齢者ほど注意！この時期から心がけたい紫外線対策

紫外線が有害であることはよく知られていますが、高齢者が子供の頃はその有害性がほとんど知られておらず、ダメージが体内に蓄積されてしまっています。

紫外線の影響と言えば、日焼けや肌の乾燥を思い浮かべますが、高齢者の場合は様々な病気を誘発する原因になってしまいます。



左記のグラフからも分かるように、これから季節  
紫外線の量は上昇傾向にあります。高齢者の場合

皮膚に発生する「日光角化症」  
白目の一部が黒目に伸びてくる「翼状片」  
水晶体が白く濁る「白内障」などの病気は  
長年浴びた紫外線が関係しています。



|  |      |
|--|------|
|  | 100% |
|  | 約65% |
|  | 約20% |

横の表は、晴れた日の紫外線を100とした  
量りと雨の日の紫外線量の数値です。

紫外線は天気の悪い日でも降り注いでいます。  
晴れの日の半分以下とはいえ十分に  
気をつけてくださいね。



## 紫外線から体を守ろう！予防対策のポイント！

### ①日焼け止めを塗る



日焼け止めを塗ることは紫外線対策に  
もっとも取り入れやすく、買い物へ行く  
程度なら『SPF15、PA+』で大丈夫です  
製品に記載されているのでチェックして  
みましょう！

### ②カーテンを使う



窓から入る紫外線にはカーテンも  
有効です。  
カーテンをUVカットタイプの物へ  
替えるだけで紫外線対策になります