



大型連休が終わり、新しい環境に慣れてきたこの時期は特に身体に疲労がしやすい季節です。皆さまいかがお過ごしですか？
適度な運動をすることによってストレスも発散できます！
もちろん、無理のない範囲で行うことを忘れずに。
思わぬケガにつながってしまうので気をつけて下さいね。

森だより



No.77 令和4年6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



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

～小箱作り～

きらびやかな和紙を使い、貼り付けて小物入れを作りました。
皆さま何を入れるのか気になります♪



～カレンダー作り～



折り紙でかえるを
作りました。
個性がです ✨



～その他活動～



ジグソーパズル



協力して
頑張ります！

場所を覚える
のが大変！

トランプ



真剣勝負！



裏面に続きます...

～料理教室～



5月のレシピ フルーチェパフェ



牛乳を混ぜて
果物を切って...

市販のフルーツを使用したパフェ！

トッピングを色々
乗せていけば
まるでお店のよう♪
若い頃に味わった
甘酸っぱさを
思い出します♡



この時期は要注意！湿気と食中毒



突然ですが、問題です！6月といえば『梅雨』ですが、なぜ漢字で『梅雨』と書くようになったのかご存じですか？

答えは「梅が熟す時期だから」です。梅が熟す頃に降る恵みの雨であることから『梅雨』と表記されるようになったと言われています。

他にもこの時期は湿度が高く、カビが生えやすいことから「霪雨（ばいう）」と呼ばれていたものが同じ音の『梅雨』に変化した。その他この時期は「毎」日のように雨が降ることから、『梅』という字が当てられた。などの説があります。

（6月の雑学クイズHPより引用）

この時期は入浴時の湿気に注意を！



家の中で最も気を付けるべき場所は「浴室」と「脱衣所」です。

その環境はサウナに匹敵するほどの高温多湿さ！とても長時間は入ってられません。高齢者の方にとってはより疲れやすく、その環境下での体力消耗はとても厳しいものになります。

● 対策ポイント ●

あらかじめ浴室の窓を開けておく、入浴前後に浴室の換気扇をつけておくなどして温度と湿度を下げておくことがとても大切です。

それでも他の場所より高温多湿になってしまうことは避けられません。ですから

・長時間湯船に浸からないこと、脱衣所に長居しないことが大切です！



気分が悪くなったら、すぐに浴室から出るようにしましょう。お風呂から出た場合に、すぐに水分補給ができるように脱衣所に水などの飲み物を持ちこんでおく、気分の悪さが軽減しますよ。

食べ物を台所に放置しない！



身体の抵抗力が弱い子供や高齢者にとって食中毒は、重症化するリスクがあります。

1年の間で最も食中毒の発生する梅雨の時期は、菌が活発になりやすい湿度と温度の中、めまぐるしいスピードで、繁殖が進んでいきます。

● 対策ポイント ●

おかずを取り分ける場合は、口をつけた箸をそのまま使うのではなく取り分け用の綺麗な箸を使用しましょう。調理前の食品や、調理後の食品は室温に長く放置しない。食品に記載してある保存方法できちんと管理する事が菌を繁殖させない一番の対策です。

作り置きのおかずを食べる場合は、十分に加熱してから食べるようにしてください。

酢やししょうが、梅干し、わさびなどは菌の繁殖を抑える効果があります。活用していきましょう！

