



今年も残すところあと1ヶ月！やり残したことがあるなら今のうちに。
運動がてら大掃除をしっかり行って、清々しい気持ちで新年を迎えるといものですね。

正月太りにならないように食事も気を付けたいところです！
年末年始は特番を見ながら、レッツ♪ながらエクササイズ♪

森だより

No.83 令和4年12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



家族のために、できること。

合言葉は
まかせで

高齢者の感染は
家庭内が
6割
STOP

⚠️ 家族にこんな方がいたら、協力しあって対策を



高齢者や
基礎疾患があるなど
重症化リスクが高い方



咳や発熱など
コロナ疑いの症状がある方



受験生など
特にコロナを避けたい方

ま すぐ マスク



家庭内でもマスク着用
飲食中も「おはなしはマスク」

か んき 換気



定期的に換気

おうちの
対策は
このルールに



せ んよう 専用



タオル、コップ等は自分専用
食事も大皿ではなく、取り分けて
できれば居住スペース、食事の時間も分けて

て あらい 手洗い



せっけんでこまめに手洗い
洗っていない手で目や鼻、口などを触らない

体調不良の場合は かかりつけ医 または 「受診・相談センター」 に相談 ☎ 0776-20-0795

感染者が増えています

- ・発熱、喉の痛み、咳などの風邪症状が見られる場合はすみやかに医療機関を受診してください。
- ・基礎疾患をお持ちの方で風邪症状が見られる場合は、まずかかりつけ医または最寄りの医療機関まで電話にて相談してください。

なるざ施設内の
マスク着用に
ご協力ください！



なるざの森 年末年始休業日のお知らせ

2022年12月31日(土)・2023年1月1日(日)・2日(月)・3日(火)

年始は4日より営業いたします！

先月の活動

～作品作り～

色とりどりの素敵なクリスマスリースを作りました♪
みなさまに最高の思い出ができますように…



～カレンダー作り～

あったか～～いお鍋を自分好みに作っておられましたよ♪



具材の絵を
切って貼って…
美味しいそうです！



寄せ鍋派？
おでん派？



裏面に続きます…

～お料理教室～



丁寧に
丸めます。

黒糖じょうよ饅頭
を作りました。
売り物のようです！



～その他活動～



来年に向けて
準備万端♡



ジグソーパズル

大掃除・年の瀬に！

Let'sながらエクササイズ！



年末年始はご馳走を食べる機会がたくさん！正月太りにならないように今のうちに引き締めておきましょう！さあテレビを見ながら！掃除をしながら！エクササイズ！

テレビを見「ながら」…運動！

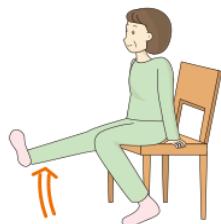
① 肩まわし

前後に大きく肩まわし。
前と後ろに回しましょう！
(それぞれ5回ずつ)



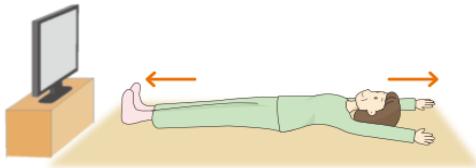
② 片足伸ばし

できるなら反対の足も
伸ばしていましょう
(30秒が目安)



③ 身体伸ばし

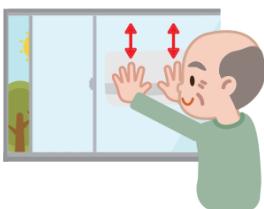
寝転がっておへそを中心にして
両手は上に、両足は下に引っ張る感じで。
(ゆっくり20秒ほど)



掃除をし「ながら」…運動！

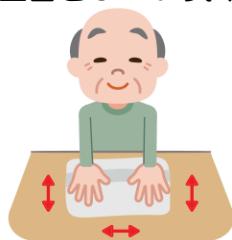
① 窓拭き掃除

手をパーにして、両手を
押して上下に拭く
(上下で10回ほど)



② テーブル掃除

両手手首を立てて
上下左右に拭く
(全面をしっかり拭く)



これらのエクササイズは
無理のない範囲で行って
いきましょう！
少しずつ取り組んで下さい！

日々の家事は適度な運動になります。
掃除、洗濯もエクササイズとして
楽しんで行いましょう！



ダスキンヘルスレント「ながら体操」より抜粋