



朝晩の冷え込みも本格的になり、秋も深まってきました。行楽にはちょうどよい季節です。紅葉を見にドライブなどはいかがでしょう？

大野の刈込池や永平寺などは、県外からも観光客がたくさん来る人気の景観地です。

# 森だより

No. 22 平成29年10月

リハビリスタジオ なるぎの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地

## 10月 行事予定

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ペーパークラフト作成&お手玉ゲーム				
9	10	11	12	13
祝日 体育の日	リングキーホルダー作成&伝言ゲーム			
16	17	18	19	20
買い物&ゴゴ楽体操				
23	24	25	26	27
おやつ作り&DVD鑑賞				
30	31			
壁面作成&風船バレー				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認ください。

## 新入職員紹介

9月より

リハビリスタジオなるぎの森の勤務になりました  
保健師の 山川 智恵子 さんです！！



頑張ります！！



## 9月4日～8日 ～買い物練習～

きららの丘へ行きました♪



きららの丘には旬の農産物がたくさんです。  
これからの時期は秋の味覚満載で楽しみですね♪



しっかり吟味して



おつりの確認を忘れずに！



## アクティビティ

来年の干支・戌の作品を作る方が多くなって  
きました！

木目込みは額に入れて玄関にぴったりです  
今ならまだお正月に間に合いますよ～！！



## 9月18日～22日

## ～調理練習～

～おやつレシピ～ ☆ バナナケーキ ☆

材料(5人分)  
ホットケーキミックス  
150g  
バナナ 1本  
牛乳 100cc  
卵 1個



しっとり♡

《作り方》

- ① ホウルにバナナを半分潰す
- ② ①に卵、牛乳を混ぜ、ホットケーキミックスも加え、しっかり混ぜる
- ③ 残りのバナナを輪切りにする
- ④ フライパンに薄く油を塗り弱火で焼く
- ⑤ 生地を入れ表面にスライスしたバナナを置く
- ⑥ 片面が焼けたらひっくり返し、裏面もじっくり焼く



バナナには食物繊維が多く含まれ、血糖を急激に上げるのを抑える効果のあるカリウムも多く含まれています。  
朝食やおやつにお手軽な果物ですね♪

## 楽しみながら運動機能向上！

### ◎のっけてゲーム◎

9月4日～8日



距離感と力加減！上手く乗りましたか？

### ◎神経衰弱◎

9月25日～29日

『こっちだったか…  
こっちか？』  
脳をフル回転！  
覚えようとすること  
迷うこと  
考えることが  
脳活性です！！



## 手指から脳トレーニング！

### ◎ わらじキーホルダー作成◎

9月11日～15日

小さなわらじの鼻緒の取り付けに皆さん苦戦されていました。創意工夫され、鼻緒の根本をキリで穴を空けて鼻緒を押し込み上手に膨らみを持たせる方も(\*^^)v



♪可愛いですね♪  
健脚のお守りに…

### ◎ポケットティッシュボックス工作◎

9月25日～29日

ティッシュボックスの加工、そして1枚の和紙を指定のサイズに切り、貼っていただきました。



♡上品ですね♡

## 今から注意しましょう！インフルエンザ

### 『インフルエンザ』とは

インフルエンザウイルスに感染しておこる病気で、伝染性が強く重症化しやすく、普通の風邪とは区別すべき病気。

### 『インフルエンザ』の特徴

- ・伝染性が非常に強く、広範囲で流行する
- ・症状が激しく重症化しやすい
- ・肺炎や脳症などの合併症や持病の悪化を引き起こすことも

### 『インフルエンザ』の主な症状

発熱(38～40℃)、悪寒、全身の疼痛、鼻・喉頭炎(後期症状)、合併症(気管支炎・肺炎・脳症など)

インフルエンザの主な症状は、感染しても全て現れるわけではありません。

最近では、インフルエンザの有無を簡単に判定する検査法が普及してきたため、短時間でインフルエンザに感染しているかどうか診断しやすくなりました。一般に重症化しない限りは、症状はおおよそ1週間で治まりますが、高齢者や小児では肺炎や脳症などの合併症を起こしやすいため注意が必要です。

### 重症化しないために！！

インフルエンザワクチンの接種による予防を行いましょう。特に高齢者や小児、基礎疾患を持っている人は、予防接種することにより、重症化するリスクを低下させることができます。勘違いされている方もいますが、予防接種をしたから感染しないわけではありません。接種することによって、感染しても症状が軽く済むことが分かっています。