11月7日は立冬、冬の始まりです。
昼夜の寒暖差が激しくなります。体を温める食べ物でこれから迎える厳しい冬を乗り切っていきましょう！
おすすめ食材は・・・
しょうが・蕪・かぼちゃ・ネギ・にんにく等です。

なるざの森、3日(金)は文化の日の為お休みさせていただきます。
23日(木)は祝日ですが営業いたします！

森だより

No. 23　平成29年11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

11月　行事予定

月	火	水	木	金
		1	2	3
		壁画作成＆風船バレー		祝日 文化の日
6	7	8	9	10
買い物＆ゴゴ楽体操				
13	14	15	16	17
折り紙＆ベンチホッケー				
20	21	22	23	24
なるざ元気祭				
27	28	29	30	
松ぼっくりツリー作成＆DVD鑑賞				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認下さい。

☆なるざの森からのお知らせ☆

11月20日～24日に『なるざ元気祭』を開催します！

20日（月）14:00～15:00
　あわらこども保育園児による発表
21日（火）14:00～15:00
　職員による発表
22日（水）14:00～15:00
　職員によるファッションショー
23日（木）13:30～15:00
　利用者様による発表
　☆ご家族様もご来所いただけます！
24日（金）14:00～15:00
　カラオケ大会

その他、利用者様の作品を展示致します。
皆様、是非遊びに来てください♪

10月16日～20日　【買い物練習】

イーザへ行きました♪

人気のイーザへのお買い物です。広い店内をカートを押しながら、手慣れた様子で歩く方も多くなってきました！
ご家族やお一人でのお買い物でも、練習の成果を発揮してくださいね(*^_^*)

お買い得品で賢くお買い物です!!

ポイントカードも利用しましょう♪

良い物を買えて大満足です☆

10月23日～27日　【調理練習】

～おやつレシピ～　☆　かぼちゃ白玉　☆

材料（5人分）
白玉粉　120g
かぼちゃ　200g
水　100cc
あんこ　120g

≪作り方≫
① 丈夫なﾋﾞﾆｰﾙ袋に白玉粉を入れ叩いて細かく砕く
② ﾎﾞｳﾙに①を移し、蒸したｶﾎﾞﾁｬと水を加え良く混ぜ合わせる。
③ 生地を一口大の真ん中を窪ませた団子状にする
④ 沸騰した湯に生地を入れ湯がく（浮き上がって2～3分が目安）
⑤ 湯がいた団子を氷水にとり冷めたら水けを切る
⑥ 器に盛りつけ、あんこを添える

お茶請けに♡

綺麗なお団子の色に皆さん歓声を上げていらっしゃいました。
かぼちゃの素材の味が良く感じられて、ほのかな甘みがより、あんこの甘みと調和して、美味しく召し上がっていただけました。
家で再挑戦する！とおっしゃる方も!(^^)!

楽しみながら運動機能向上！

◎缶倒しゲーム◎

10月2日～6日

強すぎても弱すぎても上手く倒れません！コツを掴んだ方は、なかなかの高得点！上手く出来るようになっても、ゴミをゴミ箱に投げて入れないで下さいね(^_^;)

◎ゴゴ楽体操◎

10月16日～20日

セラバンドを使っての体操にも慣れてきましたか？
リハビリ担当職員の指導の下、自主トレーニングに行ってみてはいかがでしょうか(^_-)-☆

手指から脳トレーニング！

◎ ペーパークラフト作成◎

10月2日～6日

平面から立体へ！ハサミを細かく動かし、少しずつ形が出来てくると、あと一息です。
糊と脳をたくさん使って立体に7組み立てると、可愛い動物の出来上がり！

元気祭で
展示します！

皆様お楽しみに！！

◎リングキーホルダー作成◎

10月10日～13日

透明なリングに綺麗なラメのグラデーションになった紐を順に結ぶように編みます。
中のこけしは皆様、上手に可愛らしいお顔を描きました(*^_^*)

♡可愛く出来ました♡

今から注意しましょう！ノロウイルス

『ノロウイルス』とは

毎年11月～1月頃に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主に人の手指、食品を介して感染し、下痢・嘔吐・腹痛などを引き起こします。非常に感染力が強く、少量の菌で感染し、感染者の嘔吐物の消毒不足により空中に舞いあがったウイルスから感染することもあります。

感染すると、どうなる？

ノロウイルスに感染！！

→ 1～2日で発症

発症すると…
激しい嘔吐・
激しい下痢・
発熱・頭痛等

→ 2～3日で快方

症状が軽い場合 → **軽い風邪のような症状** →

回復！！
ただし、**二次感染** に要注意！！
※人によりますが、1～2週間から1ヶ月間、糞便の中にウイルスが存在します。

『ノロウイルス』に感染しない為に

① 手洗いをしっかり行う
② 食品は中まで加熱する
③ 台所や調理器具の加熱殺菌する
④ 頻繁に手に触れる物を消毒殺菌する

『ノロウイルス』の効果的な除去方法

① 熱湯消毒（85℃以上、1分間）
② 次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）による消毒
※注意※ ノロウイルスにアルコールは効きません！！
③ 手洗いでウイルスの数を減らしましょう！