

# ふれあい通信

2021年

(令和3年) 春号  
第118号

ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーション Tel(078)927-1522  
明石市野々上3丁目15-19 Fax(078)927-1517  
E-mail:ijinkai@eos.ocn.ne.jp <http://www.fukuyama-hp.jp/>



## いちごの花が咲きました (園芸療法より)

ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーションは、4月1日で16周年を迎えることができました。

これもひとえに皆様のご支援とご協力の賜物と深く感謝し御礼申し上げます。

4月からの介護保険法改正により感染症や災害への対応力強化が求められています。当デイケアでは、日頃から感染症対策への強化や定期的な消防訓練等に努め、万が一の場合に備えています。感染症や災害が発生した場合であっても、ご利用者様に必要なサービスを安定的・継続的に提供できる体制を整えていきます。

引き続き、制限がある中でのご利用にはなりますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

# こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

## 2月から新しい体操を始めました!!

職員と一緒に、15分間踊りましょう～



曲に合わせて、有酸素運動  
気分はダンサー！？



腕もしっかり  
伸びています♪

## 当施設の感染対策

(一部をご紹介します)



送迎車は  
ご乗車毎に消毒



到着後は  
手洗い・うがい



時間おきに換気  
トイレ等の消毒



食事前の消毒



ピカピカの状態で  
皆様のご来所をお待ちしております



終了後は、  
施設内消毒



空気清浄機、  
サーキュレーターも  
フル活動!!



オゾン発生器  
設置し、  
施設内除菌

# デイケア リハビリ室だより

前号で食事の大切さをお伝えしました。食事と並行して筋力トレーニングも行うことで身体機能の維持・向上につながるので、今月号より数回に分けてご自宅で出来る運動を伝えていきたいと思ひます。

## 【筋力トレーニングのポイント】

- ・どこを鍛えているかを意識しましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。

1セット10回目安

1~3セット

行ってみましょう♪

## 【図の色や線の意味】

効いている部位：



あか丸

動く向き：



あお矢印

目線：



みどり矢印

ポイント：



きいろ線・きいろ丸

## 【シリーズ① 寝たままでできる運動】

**足上げ** 太ももに力を入れる ※膝を曲げないように！！



**お尻上げ**：お尻に力を入れる ※腰の痛みが出ない範囲で



**太もも上げ**：お腹と太ももに力を入れる ※息を吐きながら寄せる



# スタッフ紹介

当所のスタッフを紹介させていただきます。 “  
皆さん宜しくお願い致します。



## 藤井 真由美

☆職種 事務員  
☆出身地 兵庫県  
デイケアでは初めて働かせて頂きます。まだまだ覚えることが沢山ありますが、皆様と沢山お話しをさせて頂き、楽しく過ごせたらと思っています。未熟な部分は多くあるかと思いますが、よろしくお願い致します。



## 日名 みづ樹

☆職種 介護福祉士  
☆出身地 兵庫県  
皆様に毎日笑顔で過ごして頂ける様、自分自身も楽しんで仕事をしたいと思っています。宜しくお願い致します。

## 今回のまわしよみ新聞

### 1月号

中村先生は武器を持たぬ英雄（ヒーロー）



皆さんのお雑煮は何味？



NO. 1



NO. 2

### 2月号

女性の活躍のため院内保育園

明石市 子育て支援・高齢者施策に、予算20億円!!



NO. 1



NO. 2

### 3月号

兵庫県が狙われています!!  
水回り修理高額請求。

須磨水族園 しばらく休園

### 祝 創刊30号



NO. 1



NO. 2

