

ふれあい通信

2023年
(令和5年) 秋号
第128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



この度、令和5年5月～内装改修工事、外壁工事を行っておりましたが、8月末をもちまして完了いたしました。工事期間中、ご迷惑やご不便をお掛けいたしました事深くお詫び申し上げます。長期間にわたりご協力頂き誠にありがとうございました。

当施設へご来所の際は、ブルーを基調としたふくやまダイケアが目印です。

1階は駐車場となっております。普段のリハビリ様子の見学や、気になる点のご相談等・

いつでも遠慮なくお越しください。職員一同お待ちしております。

こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

7月 芝人形作り



成長が楽しみです

8月 手作りおやつ



夏に涼しい
おやつを作りました

八代亜紀さんオンラインコンサート参加



9月 秋の感謝祭

90歳以上の方へ表彰



いつもお世話になっている
皆様へプレゼント



9/19

ハーモニカきららさんの演奏



9/20

ビンゴ大会!!



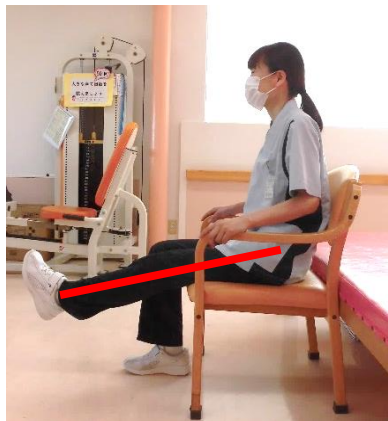
賞品は、どれにしようかな??

9/21 明石キラキラクラブさんのマジックショー



デイケア リハビリ室だよ!

夏は冷房の効いた部屋の中で過ごすことが多かったと思いますが、秋になり涼しくなってきた、散歩やお買い物など外出機会も増やせるのではないのでしょうか。運動も行いやすくなると思うので、今月号は下半身の運動をお伝えします!!



膝伸ばし

膝をしっかり伸ばして5秒キープ



太もも上げ

背筋を伸ばして、しっかり太ももを
引き上げ5秒キープ
左右 各10~20回



つま先・踵上げ

交互にしっかり20回



大きく足踏み

腕をしっかり振りながら
リズムよく左右交互に50回

注意点

- ・痛みのない範囲で身体を動かしましょう
- ・息を止めずに呼吸しながら実施しましょう



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。



中川 推 呼称：すっさん

☆職種 ドライバー

☆出身地 兵庫県 淡路島 出家は渡哲也、渡瀬恒彦兄弟と近所、
私兄は二人とも同級生 阪神タイガース近本選手は隣町

☆このみ 野球観戦 競馬観戦 阪神タイガース優勝おめでとう
バンザイ バンザイ バンザイ

☆好きな言葉 気づかい 気配り 思いやり 皆さまよろしく申し上げます



お知らせ



今年度より、通所リハビリ提供時間内に予防接種を行う事ができるようになりました。

コロナワクチンは10月末まで

インフルエンザワクチンは11月から予約受付いたします。

ご希望の方は通所リハビリご利用の際にお申し付けください。

(ワクチン在庫や、ご利用曜日等により受付できない場合がありますのでご了承下さい)

今回のまわしよみ新聞

7月号

柔道 パリ五輪代表内定！！



8月号

明石商業あと一歩及ばず



9月号



号外 18年ぶり、阪神優勝!!



羽生結弦選手 結婚おめでとうございます。