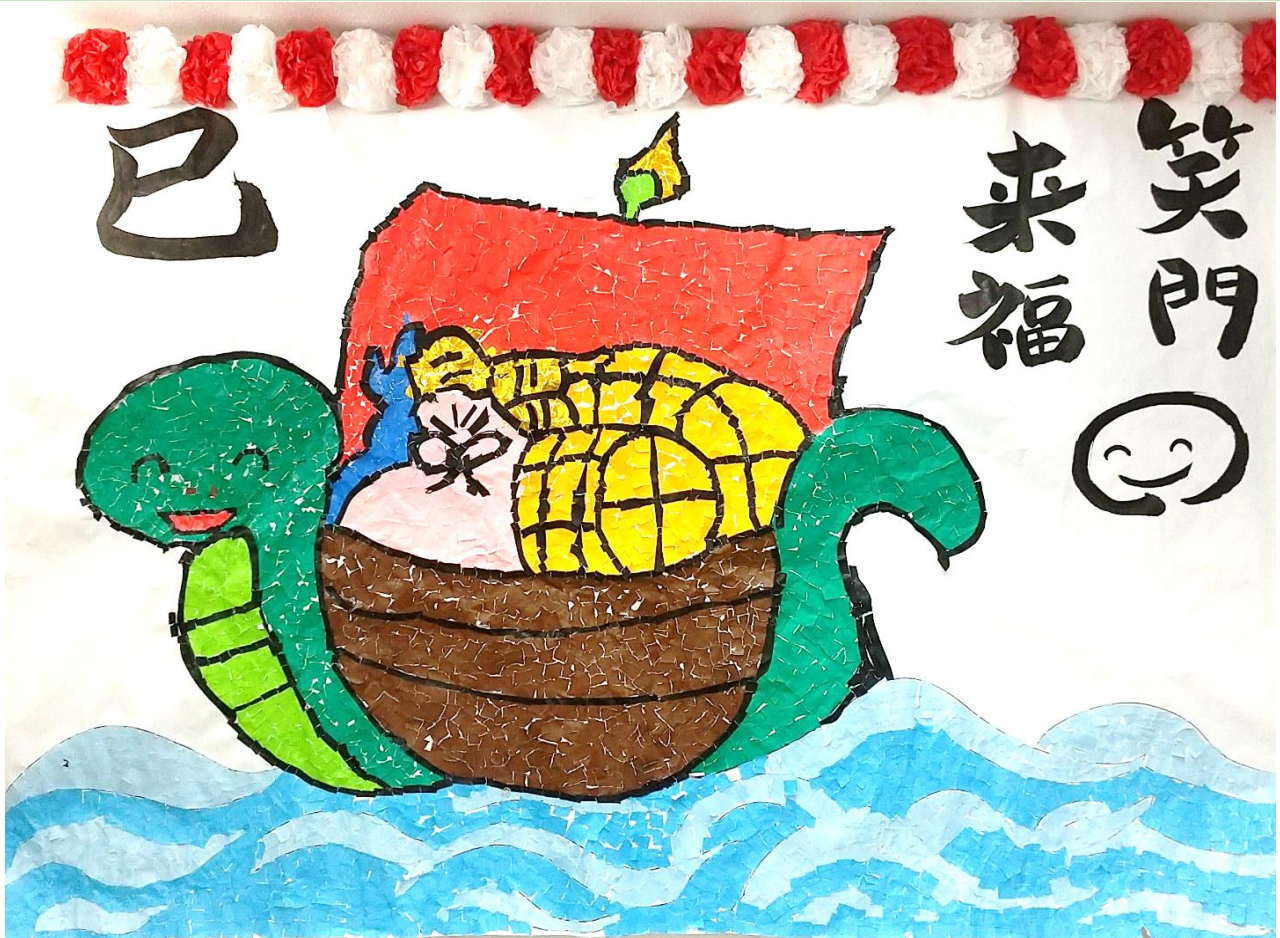


# ふれあい通信

2025年  
(令和7年) 冬号  
第133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



貼り絵  
利用者さんと一緒に作成しました

新年あけましておめでとうございます。

今年一年の皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます

当施設に到着されて、まず目につくのはエレベーター内の” 廻し読み新聞” ですね。

令和1年8月から陸奥賢さんご指導の下始めました。皆様の、「気になる!」「おもしろい!」

「これは…」という記事を切り取り、集めた作品です。

廻し読み新聞の作成を始めてから、自分が全く興味・関心のなかった分野の情報に触れ、

エレベーター内では自然と多様な意見が弾んでいます。おしゃべりした事のなかった方とも共通の情報を通じて話のきっかけになっていますね。

なんと、令和7年1月号が発行100部目になりました!! 発行を開始してから早いもので5年経過

しました。これからも季節折々の内容を中心に発行続けますので、どうぞお楽しみに(\*^-^\*)



# こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

## 10月運動会

選手宣誓!!



玉入れ



トイレトペーパー綱引き



頑張りました!!

## 11月 外出レクリエーション～菊花展明石公園へ～

穏やかな天気にもなりました



## 12月クリスマス会



職員によるハンドベル演奏♪



ビンゴ大会!!



楽しかった～  
(\*^-^\*)



# デイケア リハビリ室だよ！

日々寒い日が続いていますが、体調いかがでしょうか。感染症の多い時期です。自身で気を付けて感染対策できていますか？マスクの正しいつけ方などどうでしょうか？再度、一緒に考えてみましょう！

## マスクの効果

マスクが最も効果を発揮するのは、咳やくしゃみをしている本人がマスクを付けた場合です。本人がマスクをすることで、しぶきによる周囲の汚染を減少させることができます。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫	100%	20%	18-34%	50% <sup>※2</sup>	80%	90% <sup>※2</sup>
吸い込み飛沫	100%	30%	55-65% <sup>※2</sup>	60-70% <sup>※2</sup>	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

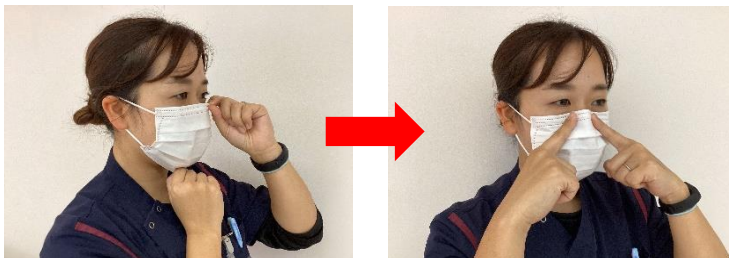


## マスクの正しい使用方法

マスクの効果を得るためには正しくつけましょう。また、顔との隙間が無いようにフィットするサイズ・形のマスクを選択しましょう。

## 正しいマスクの装着方法

- ①鼻と口の両方を確実に覆います
- ②ゴムひもを耳にかけます
- ③フィットするように調整します



## 効果のないマスクの装着例

×鼻が出ている、鼻の部分に隙間あり ×顎が出ている



## 出しづらい痰を出す方法

①普通の呼吸4-5回し、その後、深呼吸を2-3回します。そして、ゆっくりと深く息を吸い、手で胸を圧迫しながら、声を出さずにハッハッと強く早く息を吐きます。

②痰があがってきたら、2-3回ゴホン！と咳き込んで痰を出すようにします。痰が出たら、普通の呼吸に戻ります。まだ痰が出そうであれば、①の呼吸法にもどり繰り返します。

※あまり長く何回もやりすぎると喉を痛めますので、5-10分くらいを目処にしましょう



# お知らせ

干し柿づくりをしました 10キロの柿があっという間にむき終わりました



包丁さばきは  
さすがです



出来上がり



柿をもみもみ  
味がよくなりますよ

## 今回のまわしよみ新聞

### 10月号

石破内閣発足



### 11月号

大谷選手世界一!!



### 12月号

湯たんぽ生産が大忙し



号外!! MVP