

# ふれあい通信

2026年  
(令和8年) 春号  
第138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



～ふくやまデイケアの職員～

暖かな春風が心地よい季節となりました。当デイケアは4月1日創立21周年を迎えます。  
今では経験豊富な専門職が多数在籍しており、利用者様一人ひとりに合わせた質の高いサービスを提供しています。27名の全職員が、「家がいちばん」といえる在宅を目指し、日々業務に励んでいます。  
これからも、日々の小さな一歩を大切にしながら、皆さまと共に歩んでいけるデイケアでありたいと思います。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

# こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

## 1月 福笑い/書初め

もっと下～下～!! 右～!!  
おかしな顔に、大笑い(^O^)



力強く美しい文字ですね

## 2月 節分

鬼に向かって勢いよく投げました



## カラオケ大会



美声に♪うっとり癒されます

## 3月 作品作り



かわいい作品のできあがり

## ふくやま病院へ外出



すたじおぽっち作品展の鑑賞に行きました

# テレケア リハビリ室だより

暖かくなってきて、花粉症に悩まされている方はいませんか？  
花粉症の治療には対症療法や根治療法など病院で受ける治療もさまざまありますが、、、



花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために身近にできることがあります！！

## 1) 花粉を避ける

- 花粉を避ける顔にフィットする**マスク**、**メガネ**を装着しましょう。
- 花粉飛散の多い時間帯（**昼前後**と**夕方**）の外出を避けましょう
- 外出を避けるため、**テレワークの活用**を検討しましょう



## 2) 花粉を室内に持ち込まない

- 花粉を室内に持ち込まない 花粉が付きにくく(ポリエステルなど) 露出の少ない服装を心がけましょう。(ウール素材×)
- **手洗い**、**うがい**、**洗顔**、**洗髪**で花粉を落としましょう。
- 換気方法を工夫しましょう。
- 洗濯物や布団の外干しを控えましょう。

また、花粉症の発症には**免疫機能の異常**が関係していると言われています。

## 3) 正常な免疫機能を保つ

- 睡眠をよくとる
- 規則正しい生活習慣を身につける
- **適度な運動**をする  
室内でもできるストレッチ、筋力トレーニング、ヨガ



## 4) 鼻などの粘膜を正常に保つ

- 風邪をひかない
- たばこを吸わない
- 過度の飲食をしない

## 5) 食生活を整える

- 乳酸菌を含む食品  
ヨーグルト、発酵食品(納豆、チーズなど)
- 食物繊維を多く含む食品  
キノコ類、れんこん、ごぼう
- ビタミンDを含む食品  
干しシイタケ、干しキクラゲ、イワシ、シラス、紅鮭、スモークサーモン

# スタッフ紹介

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



## 新居 正之

☆職種 ドライバー

この度お世話になることになりました。  
新居（アライ）です。  
安全運転に徹して行きたいと思いますので、  
よろしくお願い致します。



## 西垣 浩子

☆職種 介護福祉士

皆さまが、笑顔で安心して一日を過ごして  
いただけるように、サポートしていきます。  
気軽に話かけてくださると嬉しいです。  
よろしくお願い致します。

## 今回のまわしよみ新聞

### 1月号

青学大 2度目3連覇!!



### 2月号

鬼が嫌いな魚は？



### 3月号



春はそこまで来てますね

