

ふれあい通信

2026年
(令和8年) 秋号
第140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

～50代の方から99歳の方まで
幅広くリハビリに取り組まれています～



敬老の日特集

90歳以上のご利用者12名の方へ表彰しました

若い人へ伝えたい言葉をインタビュー

「健康は何より大事」「ありがとうと感謝する」など、人生の先輩方から素敵な言葉を沢山顶きました。
これからも末永く、元気にご利用いただけますように。

相手への
思いやり

食事・睡眠・
運動が大事

健康ほどいいも
のではない

いちいち考え
ない まかす

家族、皆
仲良く

何でも興味を
持ってやる事

十人十色
理解が大事

100歳まで
生きたい

皆に好かれよう
と思ったらダメ

1人、2人に好いて
もらったらいい

悪口・陰口を
言わない

感謝と健康
が大事

こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

7月 手作りおやつ



沖縄ぜんざい作り

美味しく頂きました



8月 夏祭り



くじ引き



すいか割り



阿波踊り大会



スーパーボールすくい

9月 秋の感謝祭

90歳以上の方へ表彰



99歳 元気の秘訣は「早寝早起き」



毎年恒例の
ビンゴ大会



デイケア リハビリ室だより

季節の変わり目で体調を崩しやすくなる季節になりました。また、気分の浮き沈みもあり、こころの不調も出てきます。こころの不調には、**適切な身体活動**や**有酸素運動**が予防効果があると言われています。

日々の生活習慣として運動を取り入れ、こころも身体も健康的に保っていきましょう！！



座ってできるウォーキング



やり方

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- ②腕を前後に大きく振る
- ③片方の足をゆっくり上げる
(膝を高く上げすぎなくてOK)
- ④左右交互に、1～2分から始める

ゆっくりとしたストレッチ



やり方

- ①ゆっくり深呼吸する
- ②首・肩・腕・背中・脚などを優しく伸ばす
- ③1つの動きを20～30秒キープ
- ④全身を少しずつほぐす

スクワット



5～10回を目安に

やり方

- ①椅子に座り、背筋を伸ばす
- ②両手を伸ばし、ゆっくりと立ち上がる
- ③ゆっくりと座る

続けるための3つのポイント

①無理をしない

体調に合わせて、出来る範囲でしましょう！

②楽しむことを意識する！！

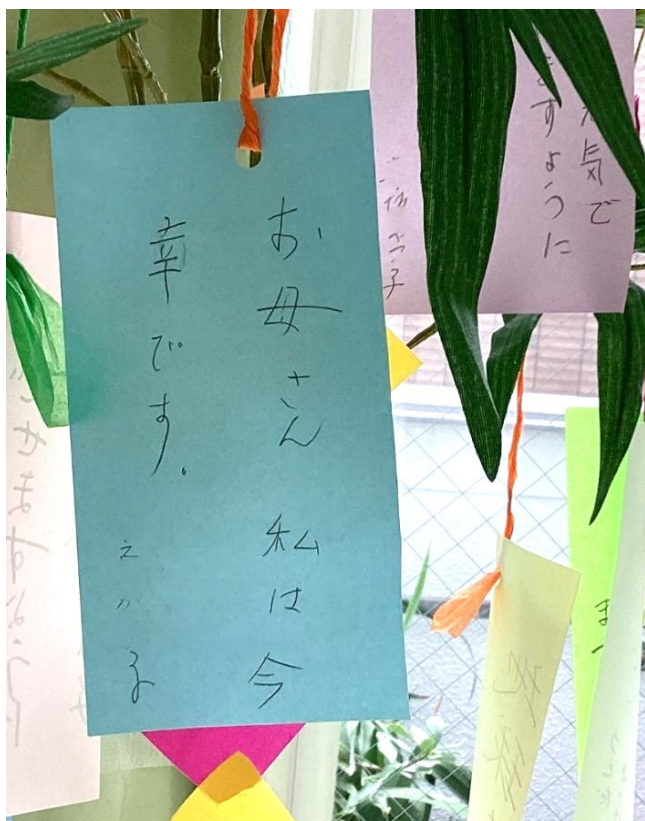
好きな音楽やテレビを見聴きしながら、気分の良い時間にしましょう。

③誰かと一緒に！！

家族と友人と一緒にだと続けやすくなります。

季節のひとコマ

～7月の七夕飾りにて 利用者様より～



いつまでも・・・
会いたいお母さん
この思いが、届きますように

今回のまわしよみ新聞

7月号

ワールドカップ2026



8月号

青春の夏 甲子園



9月号

防災準備!!

