



おかでい通信

令和4年
9月

昼食時間



12時から食事の時間になります。

食事の前には、口腔体操を行います。口腔体操を行うことにより唾液が出て誤嚥の予防の効果があると言われてます。

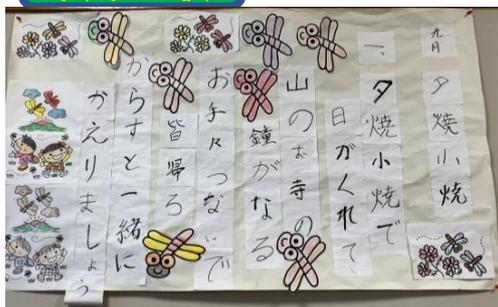
食事には、季節の野菜を中心にデイサービスで採れた野菜も使用されます。

利用者の皆さんとてもいい笑顔で食事の時間を楽しまれてます。

裏面にデイサービスでの人気メニューを載せています。



今月の歌



毎月デイサービスでは、季節の歌や唱歌を今月の歌として毎日歌っています。

歌選びから歌詞書き、のり付け、周りの飾り作成まで、利用者の皆様にご協力を頂き今月の歌が完成します。

毎日歌うので、皆さん月の終わりには、とって上手に歌って下さいます。

また、来月の歌作成の時には、ご協力よろしくお願ひします。



木村主任の 簡単！エクササイズ！！

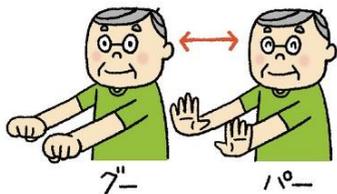
グーパー体操

両腕を前に伸ばしゆっくりとグーパーを10回行います。

次に指先だけを10回曲げ伸ばしを行います。

指先の血行が良くなるだけでなく握力の強化にもつながります。

テレビを見ながらでも出来ますので、生活の一部にとりいれるといいと思います。



岡デイ昼食人気メニュー



カレーライス・クリームシチュー
年齢問わず人気があります。

魚の南蛮
甘酢たれの酸味が丁度良いという言葉が出ました。

おでん
冬だけではなく、夏でもいいねと言われている。

とり天・野菜の天ぷら
カラッと揚げてありサクサクした食感がいいです



初めまして<厨房からです>

皆さんの美味しかった♡の声を目標に、毎食昔ながらの家庭の味をモットーにスタッフ一同力合わせて調理しております。

これからもよろしく願いいたします。



岡デイ看護師の

ちょっと、聞いてよ～!?

朝、晩 冷えるようになりましてね。

体がだるい
朝起きるのがつらい
お腹の調子が悪い
イライラする

こんな症状ありませんか？

身体の不調に早く気付き日々体を良い状態に保っておきましょう。

運動、栄養、休養

3つの柱が健康寿命を延ばす事につながります。



いつでもOK

体験・見学デイサービスできます



新規利用者様はもとより、回数を増やしたいなど、お気軽にご相談下さい。

食事代500円



一般財団法人 延岡市高齢者福祉協会

岡富デイサービス

〒882-0031

延岡市中川原町2丁目4951番地2

TEL 0982-21-8570 FAX 0982-21-8579