



# おかでい通信



## 敬老会



10月13日～15日で敬老会を行いました。

13日は三味線の演奏でした。三味線についていろいろ教えていただきました。

14日は舞踊でスミレ会の方々に素敵な踊りを鑑賞させていただきました。

15日は職員の出し物があり、利用者の皆さんと一緒に歌を歌ったり、踊ったりしました。

3日間ともデイのホールは沢山の笑い声であふれてました。



## 秋の訪れ



朝晩が冷え込み出して、秋の訪れを感じるこの頃ですね。ふと出掛けた公園で”どんぐり”と”ススキ”を見つけました。

ススキには、「悪霊や災いなどから、収穫物を守り翌年の豊作を願う」という意味があるそうです。

どんぐりやススキなど身近な物で、一緒に秋を感じながら短い秋を楽しみましょう。

# 木村主任の 簡単！エクセサイズ！！

グー・チョキ・パー体操

はじめは、両手同時にグー・チョキ・パーと一人じゃんけんをします。

次に右手が勝つように一人じゃんけんをします。

指先の血行が良くなり、一人でじゃんけんをすることにより脳トレにもなります。

できなくてもよいのでぜひチャレンジしてみてください。



## 催し会 (ハーモニカ)

あすなる教室の皆さんです



久しぶりにハーモニカの音色をきいたわあ



楽しい時間になりました。  
ありがとうございました。

## 岡デイ看護師の ちょっと、聞いてよ〜!? 老人性乾皮症とは

加齢に伴い皮脂や汗の分泌が減少し皮膚に浅い亀裂や白いふけの様になり痒みを伴う状態です。

入浴は熱すぎないお湯で長風呂を避けナイロンタオルなどでゴシゴシ洗わない様にしましょう。

そして浴後はしっかり保湿剤を塗りましょう。  
身体が湿った時に塗ると効果的ですよ。

衣類はできるだけチクチクせず刺激の少ないものを選ぶことも大切です。

**乾燥に注意を！！**

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