



おかでい通信

令和4年
11月



植物園に行って
来ました



秋晴れの中デイサービス年間行事の一つ秋のドライブに延岡植物園に行ってきました。

植物園では、コスモス、百日草が見頃であちらこちらから「きれいねえ」という声がきこえてました。

園内を散策して落ち葉集めをしたり、椅子に座ってお茶を飲みながら楽しく会話をしました。



富士山

デイサービスのお風呂場の壁に富士山の絵が飾ってあります。

殺風景だったお風呂場が銭湯の雰囲気をかもしだしてくれています。

利用者さんも富士山の絵を見てもより、賑やかな入浴時間となっ

※お知らせ

12月29日～1月3日までデイサービスは休みとなっています。

デイサービスには、ホームページがあります。

裏面のQRコードを読み取ってもらうと、日々の活動報告がみれます。

木村主任の 簡単！エクセサイズ！！

かかと上げ運動

立って出来る方は、
手すりなどをの
しっかり握り難しい
方は椅子にしっかり
座り行ってくだ
さい。

ゆっくりとかかと
を上げ下げしてく
ださい。

ふくらはぎの筋肉
の伸び縮みができ
ます。

血流改善になり
浮腫の軽減になり
ます。

ぜひご自宅でも
行ってみてくだ
さい



催し会(富美山ひよっここ)



とっても楽し
かったです



岡デイ看護師の
ちょっと、聞いてよ～!?

今年はインフルエンザが
はやるそうです。

早めのインフルエンザ
予防接種をお願いします。
しっかり食べて十分な睡
眠をとり、インフルエン
ザ・コロナに負けない身
体を作りましょう。

朝晩の気温差が激しい
ですね。

こんな時が一番風邪をひ
きやすいです。

こまめに衣類の調節をし
てくださいね。



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

