



岡デイ通信

令和5年
3月



3月1日～3日までひな祭りを行いました。

1日は外部に注文したケーキ

2日は利用者の皆さんでフルーツをのせて手作りのケーキ

3日は厨房手作りちらし寿司のひな祭り特別メニューを頂きました。

おやつを食べたあとには、ひな祭りの由来などを皆さんと勉強し一緒に作ったひな人形の前で写真を撮ったりして春の行事を楽しみました。



ひな祭り



とある週の2日間に、春の体力測定を行いました。

手作り感満載の身長計、視力検査に、本格的な握力検査、自己申告ありの体重測定・・・などなど、利用者の皆さんのご協力の下測定することができました。

身長170cmと申告する方や、理想の体重の申告する方もいて、ホールのあちらこちらで笑い声が聞こえてました。

また半年後、もしくは1年後に機会があれば記録を比較していきたいと思います。

注) これは、岡富デイサービスでの測定ですので、本当の検査ではございません・・・あしからず😊



岡デイ 木村体操教室

腕のストレッチ



①まず両腕をブラブラと揺らしてほぐします。

②左手を前に伸ばしてから右真横に動かします。

③右手が左手の肘のあたりに当たるようにクロスさせたら、右手でぐっと身体にひきよせます。

④無理のない秒数でいいので、二の腕が伸びるように左右で行いましょう。

次に、今度は背筋や腕がなるべく曲がらないように両手を上に上げていきます。腕を上げたら下ろすのが流れです。

両手の上げ下げも10回程度行いましょう。



催し会



太極拳
「はまゆう」
教室の皆さん
です



太極拳を少し教えてもらいました。
体がスッキリしました



お知らせ（お願い）

令和5年4月より食事代を50円上がることになりました。利用者の皆様にはご迷惑お掛けしますが、よろしくお願い致します。

現行500円 → 4月より**550円**
お一人お一人職員が説明に伺います。

「マスク着用について」

令和5年3月13日よりマスクの着用は個人の判断となりました。

しかしながらコロナウイルスがなくなったわけではありません。

感染をしないため、また他の方に感染を広げないためには、マスクの着用が効果的といわれています。

病院を受診するとき、コロナ患者が増えているときはマスクの着用をしましょう。

またこまめな手洗い・うがい・換気にも注意していきましょう。

岡デイ 看護師

感染を予防するために



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**550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

