



おかでい通信

令和5年
4月



春のドライブ
愛宕山・康芝園に
行ってきました



天気にも恵まれて花見ドライブに行ってきました。

久しぶりのドライブで皆さんニコニコの笑顔で色々な話をされてました。
でも最後は食べ物の話が一番盛り上がっていました。

康芝園では、土手のわらび、ヨモギを摘んだいた時の話に花が咲いてました



おかでい農園



今、デイサービスの横にある畑(?)ではジャガイモとカボチャを植えています。

ジャガイモは**初挑戦**。このままスクスクと大きくなってほしいですね😊

カボチャは利用者さんが種を持って来てくれました。種から育てるのも**初挑戦**

過ごしやすい気候になってきて、利用者さんと畑の観察に出る機会が増え外からも話し声が聞こえています。

失敗続きのおかでい農園今度こそは皆さんと収穫を楽しみたいです。

岡デイ 木村体操教室

体ブラブラ運動

イスに浅く座って行います。

1, 体をゆっくり前後へ10回揺らします。

2, 体をゆっくり左右に10回揺らします

3, 体をぐるぐる5回回します。

これを行うことで、背筋がまっすぐに伸び若々しくみられます。

※体調に気を付けながら行って下さい。



春のドライブ2



気持ちいいですよ



さくら綺麗だね

いい天気だね



爪は健康のバロメーター

陥入爪(かんにゅうづめ)

爪が足の皮膚に食い込むこと

巻き爪(まきづめ)

爪の端が内側に巻き込むこと

爪は皮膚の一部です。

入浴時には、足の爪や指の間をしっかりと洗い、洗った後はしっかりと拭き取りいつも清潔に保ちましょう。

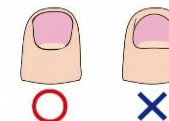
そして、サイズの合った靴を履くようにしてください。



※爪の切り方

爪の先ちょっとだけ指先より出るように残し爪を四角くきりましょう。

爪のトラブルを防いでくれます。



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 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

