



おかデイ通信

令和5年
5月

鯉のぼり運動会



会長挨拶

テープ落とし



応援団



鯉釣り



表彰式



毎年恒例の、鯉のぼり運動会を行いました。

選手入場、準備体操、会長挨拶、応援合戦、国旗掲揚などの開会式を行い競技開始となりました。

競技は鯉釣り合戦、テープ落としなどがあり、皆さんとても真剣な顔で参加されていました。

最後に橋本所長より表彰状をもらい記念撮影をしました。

デイのホールはいつも以上に、楽しい笑い声がひびいていました。

また来年も楽しみましょうね。



おかデイ農園



先月のこの通信でお知らせしましたデイサービスの畑?の続報です。

ジャガイモ、カボチャスクスクと育っています。

ジャガイモはもう収穫間近で花も咲いています。皆さんで収穫を楽しみましょう。



岡デイ 木村体操教室

「ぼ・た・か・ら」体操

「ぼ、ぼ、ぼ、ぼ、ぼ」
「た、た、た、た、た」
「か、か、か、か、か」
「ら、ら、ら、ら、ら」

これを早口でしっかり口を開けて5回を3セット行ってください。

声を出すことで喉と肺を鍛えることができます。

喉の筋肉が低下すると、食事の時むせたり、誤嚥性肺炎になりやすいと言われています。

食事の前や飲み物を飲む前に行うと予防にもつながります



催し会



南老人センターで活動されている「観月流」教室の皆さんが来てくれました

91歳の方もいてびっくりしました。
皆さん背筋が伸びていてとても優雅に踊られていました。



最後に利用者、職員も一緒に延岡バンパ踊りをしました。

栄養ドリンク・サプリメント 取り過ぎていませんか？

「健康食品たくさん摂って健康になるぞ!!」とか飲めば治ると思っていないませんか？

加齢と共に肝臓や腎臓機能が低下し薬を処理する時間がかかり、薬の強くなりすぎ体に有害な影響を与えることがあります。

過剰に取り過ぎない様にしましょう。

健康を支える基本は日々のバランスの良い食事と適度な運動と言われています。



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

