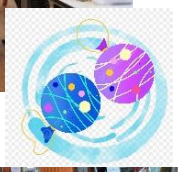
おかデイ通信

令和6年
8月

夏祭り



夏祭りを行いました

　始めにばんば踊りを歌ったり思い思いに踊り、昔なつかし「綿菓子」を食べて、射的や輪投げに一喜一憂しながら夏祭りを楽しみました。

　綿菓子は自分の顔より大きい物が手渡され、子どもの頃に戻った様な無邪気な笑顔が沢山が見られました

　毎年少しでも祭りを感じていただきたいと開催しています

次は敬老会です。楽しみにしていてくださいね

昼食が終わり午後の体操･レクレーションが始まるまで自由な時間に新聞紙でゴミ箱を利用者さん同士で教えて作ったり、洗濯物のお手伝いをしたりして過ごしています

午後のひと時

お手伝い有り難うございます

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。

たまさん(看護師)教えて

夏バテしていませんか？

夏バテという病気はありませんが夏季の高温･多湿に対応できずに体の不調を生じてしまうことです。

脱水や栄養不足･自律神経の乱れなどが原因でおこります。

又、季節の変わり目は要注意！！

「疲れやすくて、体がだるい」と感じたら日常生活のチェックをしてみましょう。

睡眠は十分とれていますか

食事は一日3食摂れていますか

軽い運動はしてますか

正しい姿勢で過ごしていますか

「いつもと様子が違う」「なんとなく元気がない」と感じる時には重大な病気が隠れている可能性もあります

本人が言えなくても周囲の方が早めに不調に気づいて対応する事か大切です

夏バテ予防には‥

夏野菜をたくさん摂りましょう。

1日3食、できるだけ決まった時間に食事を摂りましょう。

よく噛んで消化を促進させましょう。

緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材も摂りましょう。

汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめな水分・ミネラル補給をしましょう。

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

ホームページ

インスタ