



おかデイ通信

令和6年
10月



選手宣誓



国旗掲揚



今年も秋の大運動会を行いました。
赤団・白団に分かれて入場行進・開会宣言など開会式を行うだけで笑いがあり
競技開始が遅れましたが、じゃんけん綱引き、物渡しゲーム、玉入れ、借り物
競走など真剣に取り組まれていました。

借り物競走では、お題をひいてもらいその物を持ってくるゲームでしたが、
なぜか最後は仮装ゲームに変わっていました(^_^)
どの曜日も笑いがあり楽しい運動会でしたね。



挨拶してから始めました



ラジオ体操も大事です



催し会(北教室)



今回の催し会では、三味線の音に合わせて民謡を披露してくださいましたが催しだけではなく琴恵光のハッピーを着たとても可愛い演者とのやり取りも楽しかったです。



看護師の安藤さんより新米をいただきました。早速お米を炊いて、ご自分で梅・おかか・鮭・のりの好きな具を選びラップでくるんでおにぎりにして食べました。

新米は香りもよくまた自分で握ったおにぎりは格別で美味しかったですね。



おやつ作り



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

高齢者にとって体の冷えは大敵！！

高齢者は体温調節機能が衰えているので寒い季節は体が冷えてしまいがちになります。

体が冷えると免疫が下がって感染症になる可能性も出てきます。高血圧・低体温症・関節痛の悪化やヒートショックなど、さまざまな病気になる恐れもあります。

気をつけて対策をしましょう

・暖かい下着や洋服の重ね着

体を暖めるために吸水性の良い素材の肌着を身につけましょう。不必要な重ね着は転倒の恐れがあります

・お腹を温める

厚手の靴下や手袋など体の先を暖めるのも大切ですが、へその下あたりをブランケットなどでお腹を温めるのも良いでしょう。

・体を暖める食べ物

大根、人参、ゴボウなど根菜類をなるべく多く摂るようにしましょう



又、朝起きにコップ一杯の白湯を飲むのも水分補給と内臓の保温が同時に出来ます

寒さに負けない体を作りましょう

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