



おかデイ通信

令和7年
4月



桜が満開のタイミングでお花見ドライブに出かけました！今年は、桜ヶ丘の桜並木道を通り、富美山の康芝園へ。車を降りて桜を見に行くと、さど（イタドリ）や、わらびも見つけました。今年のドライブはお天気もよく、絶好のお花見日和でした！「とってもきれいだった～！」と皆さん喜ばれていました😊



ハーモニカ教室



南老人センターで活動している「ハーモニカ教室」の方が慰問に
来てくださいました。手品や皿回しの披露もあり皆さん釘付けで
した。ハーモニカの演奏に合わせて童謡や歌謡曲を唄い、最後は、
しあわせなら手をたたこうを手遊びを交えて唄いました。優しい
ハーモニカの演奏で素敵な時間を過ごすことができました！

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



足の状態を知ろう！ ～足に異常はないですか？～

足のチェックポイント

○皮膚の色や様子

- ・うおのめ、たこ、いぼがないか？
- ・足の全体が赤い、白っぽいなど異常はないか？



○足の形、足指の形

- ・外反母趾、内反尖足、尖足ではないか？
- ・指が曲がってないか、隣の指と重なっていないか？

○浮腫

- ・いつも浮腫んでいるのか、浮腫む時間帯は？
- ・両足または片足に症状があるのか？



○爪の形、色、長さ、厚さ

- ・くい込んでいないか、巻いていないか、上や下向きに反っていないか、斜めにはえていないか？

- ・黒、赤、青、白、黄など異常な色になってないか？
- ・短すぎないか、長すぎないか？
- ・分厚くなっていないか、薄すぎないか？

足に目立った異常がなくても爪が伸びていることに気を付ければ「爪切りをして、適切な長さに整える」ことができ、日頃から足の状態を確認できます。こまめなチェックで足のケアをしていきましょう！

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