



おかデイ通信



令和7年
8月

8月に入り、朝から暑い日が続いています。デイサービスでは毎年恒例の「夏祭り」が行われました！今年の夏祭りは、ばんば踊りを踊って、すずくじ引き、射的に挑戦しました。おやつはかき氷（イチゴ・メロン・みぞれ）と、アイスクリームの2種類から好きな方を選んでいただきました！今年はばんば太鼓も加わり、賑やかな夏祭りになりました😊



★すずくじ引き



大当たり😊



★射的★



岡テイファーム

さつまいも、なすび
順調に育っています♪



催し会～銭太鼓・健康体操

8月1日に銭太鼓・健康体操（代表・末永英子様）の方が来てくださいました！
ずっしりと重みがある銭太鼓を音楽に合わせて回転させたり上に投げたり、息の合ったパフォーマンスを熱心に鑑賞されていました😊職員も一緒に健康体操に参加し、楽しい時間になりました！

ありがとう
ございました



すいか割りをしました！

安藤さん(看護師)教えて！

深呼吸と水分摂取

～毎日の習慣にしましょう～

●朝目覚めたら・・寝たまま深呼吸をします

まずゆっくり吐いて、ゆっくり吸います。自分のペースで大丈夫です。数回深呼吸をしたら下腹部に両手を置き、大きく吸い込んで腹筋を意識し「はっ、はっ、はっ、はっ、はっ」と7回位を目安にかけ声をかけながら吐き切ります。（数回繰り返してもいいです）そして起床したら常温水をコップ1杯飲みましょう！

☆気が満ちて1日のスタートスイッチが入り、胃腸も目覚め、便通も整います

●夜寝る前に・・水を1杯飲みましょう

布団に入ったらゆっくり息を吐き、吐き切ったらゆっくり吸います。これを数回繰り返します。吸う時より吐く時は倍の時間をかけて吐き切ります。3秒吸って6秒吐く、吐く時はハミングでもいいです。

☆自律神経が整いよく眠れます

何かを始める時、元気を出したい時は朝深呼吸
興奮をおさめたい時、緊張をほぐしたい時は夜深呼吸

小さな習慣が心身を整えてくれます♪

体験・見学デイスサービスできます。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。

一般財団法人 延岡市高齢者福祉協会
岡富デイスサービス

〒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 Instagram