



おかデイ通信

令和7年
10月

朝晩が少しずつ涼しくなりはじめ、やっと秋らしくなってきました。秋
と言えば・・・運動会！隣の旭小に負けないくらい、賑やかな岡デイ☆秋
の大運動会が開催されました😊パン食い競争や玉入れ、米俵リレーな
ど日替わり競争でとっても盛り上がりました！今年が目玉競技は借り
物競争！！笑いあり、笑いすぎて涙あり！！の大運動会でした♪



選手宣誓！



国旗掲揚！



パン食い競争



米俵リレー



玉入れ



借り物競争



皆さんとってもお似合いです♡

きな粉おはぎ風を手作りしました😊



佐渡島産の新米です



～10月13日～

マイナビツール・ド・九州 2025

デいの前の道路で応援しました！予想外の速さでアッ！と言う間でしたが、世界大会を観戦できて感動でした😊



紙コップタワー☆



富高看護師教えて！

～朝夕涼しくなりました。
寒暖差に気を付けましょう！～



体温調節機能の低下や自律神経の乱れにより寒暖差疲労を感じやすく、倦怠感、頭痛、めまい、不眠などの症状を引き起こします。規則正しい生活リズムを維持し、適度な運動、バランスの取れた食事、そして十分な睡眠を取ることが重要です。特に毎日決まった時間に起床・就寝し、朝は少しでも朝日を浴び、軽い運動を行うの良いでしょう。

◎寒暖差による体調不良を軽減するポイント◎

- ① **十分な睡眠と休養** : 寝不足や疲れが免疫力を下げ、体調不良を起こします。
- ② **温かい飲み物を摂取** : 温かい飲み物を摂ることで身体を温めることができます。
- ③ **適切な服装** : 寒暖差が激しい場合は薄着ではなく適切な服装で保温しましょう。

10月からインフルエンザの予防接種が受けられます。早めの予防接種・手洗い・うがい・マスクの着用でインフルエンザ感染症予防に心がけましょう！

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。



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 Instagram