



おかデイ通信

令和7年
11月

11月に入り、朝夕の寒暖差が激しくなってきました。利用者様の服装もあっという間に冬の装いになりました！寒い日はデイホール内を、暖かい日は屋外に出て一緒に歩行をすることが皆さんの楽しみになっているようです。特に外に出て元気な小学生の姿を見るとこちらまで元気が出ます😊



キッチンカーが来てくれました！

Nanaka うどん

さん

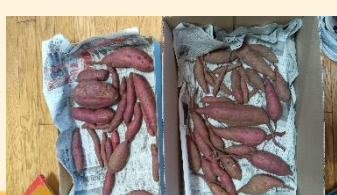


少し肌寒い日で美味しいうどん、大好評でした！

岡デイファーム

収穫祭

さつまいもの収穫を行いました！
今年の芋は少し小ぶりでしたが
無事収穫することができました。
芋ご飯にするかな～？スイートポテトにするかな～😊



さすが！手慣れています！



つる はクリスマスリースに変身します☆



おやつレクレーション
 今月はホットケーキ作りと、ベビーカステラ作りでした。卵を割ったり、生地を混ぜたり、トッピングもできることはチャレンジ！
 とても美味しくできました♡



富美山ひよっこ踊ろう会の皆さん

慰問に来てくださいました◎



血回しにもチャレンジ！

安藤看護師教えて！

～《笑いヨガ》やって
みませんか～



笑いヨガは誰でもできる体操です。おかしいから笑うのではなく、笑う表情と動作をします。「ホッホッハハハ」と大きな声で笑い動作をします。笑いヨガで呼吸筋が動き、より深い呼吸ができます◎



- ◎無理をしないで自分のペースで大丈夫です。
- ◎呼吸する筋肉が動いてより深い呼吸になります。
- ◎血液循環がよくなり元気ホルモンが増えます。
- ◎気分転換、柔軟、ストレッチ、可動域拡大になります。
- ◎ひとつの笑いを3～4回するといいです



こんな風にやります◎

《アロハ笑い》

アー と言いながら両手を下へ 前にかがみ
 ロー と言いながら両手を上へ状態を伸ばします
 伸びきったら ハハハハ～と息を吐きながら両手をおろす



笑って元気！
 心もストレッチしましょう♪

《こんぶ笑い》

海の中の昆布をイメージしてハハハ～と左右に揺れます
 大波が来たらハハハ～と大きく揺れて
 嵐が来たらねじれてハハハ～



《相撲笑い》

どすこい どすこい と、しこを踏みハハハ～と突きをします



息を長くすると・・・ナガイキ！

息を変えると・・・イキカエル！

Instagramが新しくなりました！

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