



おかデイ通信



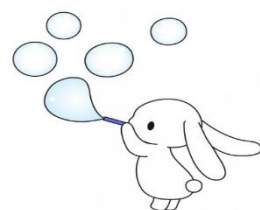
令和7年
12月

早いもので今年も残りわずかとなりました。今年は新しいレクリエーションに挑戦したり、季節のイベントで利用者様のたくさんの笑顔を見ることができ、スタッフ一同とても嬉しく感じております！
来年も、安全で楽しい時間を過ごしていただけるように努めてまいります。新しい年も、笑顔でお会いできますように😊

良いお年を
お迎え下さい

2025年

笑顔いっぱい的一年になりました♪



催し会



スポーツダンス・銭太鼓



芸の達人の
皆さんが来
てください
ました😊



おやつレクレーション



デイで収穫したさつま芋で
おやつ作りをしました♪



富高看護師教えて！

～この冬、気を付ける事～

12月は「新しい年をどう過ごしたいか」を考える時期で、1年の目標を立てるのも生活に張りが出ます。12月・1月は気温が低く身体が冷え、**ヒートショック**を起こしやすい時期でもあります。室内の温度管理に気を付けながら**軽い体操やストレッチなど無理なく身体を動かせる時間**を作りましょう。

手指を使うことは血行促進やリハビリにもつながります。体調や安全に配慮し楽しいお正月をお迎えください😊

当てはまったら要注意！ヒートショックにないやすい人・環境

- 高血圧・糖尿病・動脈硬化などの持病がある
- 肥満気味である
- 不整脈がある
- 脱衣所・浴室に暖房設備がない
- 熱いお風呂（41℃以上）を好む
- 長風呂（20分以上湯につかる）
- お酒を飲んで入浴する

ヒートショックを予防するポイント

食後の入浴は避ける

血圧が高くなる食後 1 時間や、
飲酒後の入浴は避けましょう

かけ湯は手足から

手足など心臓から遠い場所から
かけ湯をして浴槽に入りましょ
う

湯の温度は 40℃以下

湯の温度は 40℃以下にし、
ゆっくりつかりましょう

長湯しない

長湯（20 分以上）せず、湯につか
るには 10 分程度に収めましょ
う

入浴前後に水分補給をする

入浴の前後にコップ 1 杯の水を飲
みましょ

脱衣所・浴室を暖める

脱衣所に暖房器具を置いたり、
浴室の壁に湯をかけるなどして
暖めてから入浴ましょ

年末年始休業のお知らせ

休業日 12/28（日）～1/4（日）

本年も大変お世話になりました。来年もどうぞ
よろしくお願いいたします

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

Instagramが新しくなりました！



ホームページ Instagram