



# おかディ通信

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。今年は新しいレクレ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😊

良い年を  
お迎え下さい

2025年

笑顔いっぱいの一年になりました♪



# 催し会



## スポーツダンス・銭太鼓



芸の達人の  
皆さんがあ  
来てください  
ました😊



## おやつフレクレーション



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😊

## 当てはまつたら要注意！ヒートショックになりやすい人・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う

### 脱衣所・浴室を暖める

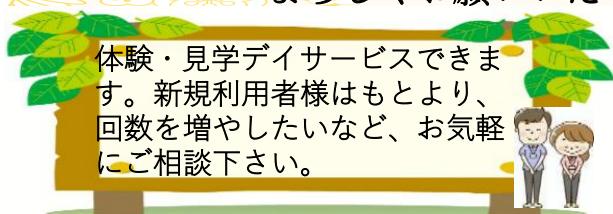
脱衣所に暖房器具を置いたり、浴室の壁に湯をかけるなどして暖めてから入浴しましょう



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  
よろしくお願ひいたします

インスタグラムが新しくなりました！



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