



おかデイ通信

令和 8 年

1 月



あけましておめでとうございます

本年も体操や創作活動、季節の行事に加えて、新しいレクリエーションも取り入れながら、皆様が笑顔で「今日も楽しかった」と感じていただける時間を大切にしていきたいと思えます。皆様に安心して楽しくお過ごしいただけるよう、職員一同努めてまいります。

本年もよろしく願っています



馬の書初め



福笑い



おみくじ



大吉



1月12日に1日遅れの鏡開きを行いました◎おやつは、お餅の代わりに花麩が入った甘くて美味しいぜんざいでした♪



催し会



西区・アイドル〜ず

の皆様



舞踊やフラダンスなど披露していただきました♪



おやつレクレーション



噴水フルーツポンチ



西田看護師教えて！

～新年を迎え気を付けること～

お正月明けの健康管理はできていますか？お薬の飲み忘れなどありませんか？いつもの生活リズムに戻すためには、**栄養・運動・規則正しい生活**が重要です。そして、無理のない範囲で「**動く・食べる・交流する**」を意識して体調の変化に早めに気づくことが大切です。2026年も自分の健康を維持し、日常生活に早く戻していけるように体調管理に努めましょう！

バランスの取れた食事を摂りましょう！

1日3食、肉、魚、卵、大豆製品を摂ることを心掛けましょう。



質の良い睡眠を取りましょう

睡眠不足は身体や精神、認知の影響が出てきます。日中は光を浴びる、生活リズムを整えることが大切です。



こまめな水分補給をしましょう！

水分不足は熱中症だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。



運動をしましょう

無理のない範囲でウォーキング、筋力トレーニング（スクワットなど）、ストレッチ（ケガ予防や関節痛緩和）、家事や買い物、散歩も立派な運動です。

いつもと違うな？と思ったらすぐに相談！かかりつけ医を受診しましょう！

新規利用者様はもちろん、利用回数を増やしたい、体験利用、デイ見学も可能です。お気軽にご相談ください😊



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

