



おかデイ通信

令和8年
4月

暖かい日が増え、過ごしやすい季節になってきました。桜や色とりどりの花々に囲まれて自然と笑顔がこぼれ、気分も明るくなります。デイサービスでも外へ出る機会が増え、花や野菜を見たり、子供たちの元気な姿を見てさらに笑顔が多くなっているように感じます。体調の変化に注意しながら、皆様と春を楽しみたいと思います😊



今山八幡宮

桜ヶ丘ふれあい公園



拾った桜をお土産に🌸



内藤記念博物館



岡デイファーム



じゃがいも順調です😊



警備中です!

えんどう豆もどんどん成長中ですが、今年もカラスの被害が出ています。キラキラ・かかしで対策中です!

催し会

太極拳 はまゆう の皆様



また来てくださいなね♪

おやつレクレーション



おやつレクは「フルーチェ」♪ 袋を開け、牛乳を計って入れ混ぜる一連の流れを手伝っていただきました😊



安藤看護師教えて！

円背、猫背を予防するためには背筋が大切です。おすすめの改善ストレッチ運動をご紹介します！

①頭から胸にかけて行うストレッチ運動

- ・仰向けに寝て、手は身体の両脇に置きます
- ・膝を立てて足の裏は床につけます
- ・頭を少しずつ床から離していくイメージで上げます
- ・肩甲骨が床から離れたら徐々に戻していきます

②胸から腰にかけて行うストレッチ運動

- ・仰向けに寝て、手は身体の両脇に置きます
- ・膝を立てて足の裏は床につけます
- ・お尻を上上げるイメージで腰椎の一番下から徐々に上げていきます
- ・肩から膝まで一直線になったら1秒1cmずつ戻していきます

注意点

- ・朝起床直後は行わない（血圧上昇 心拍数上昇）
- ・呼吸を止めずに行う
- ・痛みやしびれなどがある場合は行わない
- ・もし痛みが激しい場合は医師に相談してください

～正しい姿勢で歩いていますか？～

呼吸を止めないように
1.2.3 と数えながら行い
ましょう！



1時間に1回は立ち上がり
軽い歩行やストレッチを行
いましょう♪

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