



おかデイ通信



令和8年
6月

6月になり本格的な梅雨に入り、ジメジメとした日が続いていますが、紫陽花がきれいに咲き、季節の訪れを感じます。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期ですが、室内でも楽しく過ごしていただけるよう様々なレクレーションや体操を行っています😊元気に梅雨を乗り切りましょう♪

恐竜たちの運動会🦖



恐竜たちの運動会が開催されました！恐竜4匹、馬1匹が参加し徒競走や体操、利用者様とキャッチボールなど可愛い恐竜たちの動きに皆さん大喜び！！雨で気分も落ち込みがちですがたくさん笑っていい気分転換になったようです♪



岡デイファーム



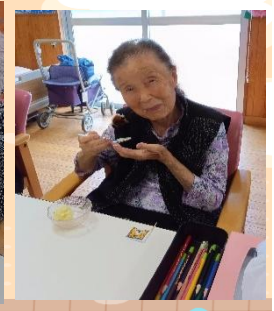
お手伝い ありがとうございます♪



じゃがいもとえんどう豆の収穫が終わり、畑の片づけを行いました。次はさつまい芋を植える予定です😊

おやつレク

岡デイファームで収穫したじゃがいもでポテサラダ'風を作りました♪じゃがいもがほくほくで、甘くて美味しかったです😊



催し会 ロコモフラ の皆様

ロコモフラの皆さんが来てくださいました！歌謡曲やハワイの音楽にあわせてのフラダンス♪利用者様も一緒に手や体を動かし、ゆったりとした時間を過ごしました😊



富高看護師教えて！

～健康長寿の合言葉～

健康長寿の合言葉は『よく動く・よく食べる・よく寝る・よく笑う』！！
毎日の小さな積み重ねが元気な身体と心に繋がります。これからも一緒に健康づくりに取り組みましょう😊

健康を維持するために大切なこと

① しっかり体を動かしましょう

毎日の体操を続ける
座っている時間を減らす
無理をせず自分のペースで行う



② バランスよく食べましょう

3食しっかり食べる
肉・魚・卵・大豆製品を取り入れる
水分をこまめに摂る



③ よく眠りましょう

規則正しい生活を心がける
昼寝は短時間に
朝日を浴びて体内時計を整える



④ 人との交流を楽しみましょう

家族や友人と会話をする
趣味やレクリエーションに参加する
笑顔で過ごす時間を増やす



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 ホームページ

TEL 0982-21-8570 FAX 0982-21-8579



Instagram