



# おかデイ通信

令和8年  
9月



朝夕に少しずつ秋の気配が感じられるようになりましたが、昼間はまだまだ暑い日が続いています。9月は季節の変わり目で夏の疲れが出やすい時期でもあります。皆様に安心して楽しく過ごしていただけるように体調に十分配慮しながら活動を行ない笑顔あふれる時間を過ごしていただければと思います。

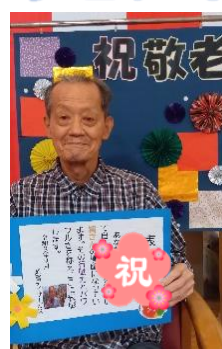
## 敬老会

今年も敬老会が盛大に行われました。皆様一人一人に合わせた表彰状や職員手作りだるまとお祝いの品を贈らせていただきました。表彰式の後はお一人ずつ写真ブースで記念撮影☆皆様とっても素敵な笑顔です！！

手作りだるま



## いつまでもお元気で！



# 敬老会

～オルゴール・ひょっこり・皿回し・ギタークラブ～



楽しい時間をありがとうございました！



## 西田看護師教えて！

～夏バテしていませんか？～

夏の厳しい暑さによる疲労(夏バテ)が蓄積しているところに、朝晩の急な寒暖差が加わるため体調を崩しやすい時期です。

### ☆注意すべき病気☆

① 秋バテ・自律神経の乱れ

《主な症状》

食欲不振・だるさ・不眠・めまい・頭痛

② 脱水症・熱中症・かくれ脱水

《主な症状》

喉の渇き・倦怠感・めまい・口や舌の乾燥



③ 喘息や気管支炎

《主な症状》

咳・痰・軽い発熱



秋の花粉(ヨモギ・ブタクサ)や、朝夕の冷え込みが気道を刺激し、咳や息切れを引き起こします。また、日中はまだ気温が高いため、自覚のないまま脱水症になる**危険性**があります。こまめな**水分補給**を心がけましょう！

check



～今日、今からできる事～

日中と朝晩の寒暖差に適応した衣類での温度調整やこまめな水分補給、バランスのとれた食事、睡眠をしっかりとって夏バテ予防をしましょう😊

お隣の小学校から運動会の練習の声が聞こえてきます！この時期になると利用者様もよく窓から見学し、子供達を応援するのを楽しみにされているようです😊

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