

おかデイ通信

令和８年
10月

日中も過ごしやすい日が増え、秋の訪れを感じる頃となりました。身体を動かすのにもぴったりの季節です。今月も季節の行事やレクレーションを通して、身体を動かし、笑顔がたくさんの毎日です。体調の変化が起こりやすい秋ですが、水分補給、感染症対策等の声掛けを行い、皆様の健康管理に努めてまいります。

秋の大運動会













秋の大運動会が開催されました。開会式では国旗掲揚、選手宣誓、競技は玉入れと内容盛りだくさんでした☺

おやつレク

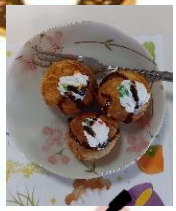








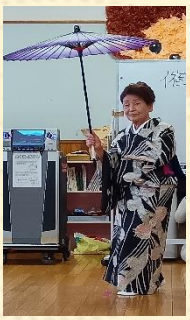
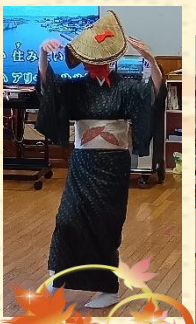


おやつレクを行いました。この日はベビーカステラ作り☺卵を割ったり粉を入れたり混ぜる作業は利用者様に手伝っていただきました！

催し会



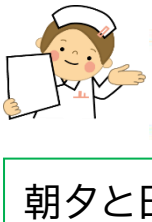






慰問の方々が来てくださいました。舞踊をご披露いただき、舞踊に使う「かつら」を体験させてくださいました♪皆さんよくお似合いです！貴重な体験をさせていただきました☺





矢野看護師教えて！

～この時期に気をつけること～

朝夕と日中の寒暖差が大きくなり秋の訪れを感じさせます。空気が乾燥し、感染症や皮膚炎など様々なトラブルが起こりやすくなります。

◎感染症
＜インフルエンザ・風邪＞

◎皮膚炎
＜乾燥性皮膚炎・皮脂欠乏性湿疹＞

◎関節痛
＜腰、肩、膝などの痛み＞

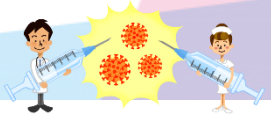


まずは日常的に運動を行い、筋肉を衰えさせないことが大切です。

こまめな衣類の調整、水分補給、疲れを溜めない、バランスの良い食事、日光を浴びる

ことがポイントです。

そして現在、全国的にインフルエンザがまん延しています。延岡市は県内唯一『注意報レベル』になっています。特に高齢者は重症化リスクが高く、早めの受診と対策が重要です。対策としては、マスクの着用と咳エチケット・人混みを避ける・手洗い、うがい、手指消毒・室内の換気と適切な湿度管理などがあります。また、予防接種を受けることで重症化リスクを減少させることが期待されています。予防接種は十分な免疫がつくまでに接種後約 2 週間かかります。効果は約 5 か月間と言われています。ご家族、主治医に相談の上、予防接種をご検討ください☺

岡デイファームのサツマイモがそろそろ収獲できそうです。今年はどのくらい大きくなっているか楽しみです。来月の通信をお楽しみに💕

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