

おかデイ通信

令和８年
11月

この度のインフルエンザ集団感染では皆様に大変ご迷惑とご心配をおかけしました。まずもってお詫び申し上げます。さらに感染予防に留意しながら、今後も明るく楽しいデイサービスを目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

さて、木々の葉も赤や黄色に色づき秋らしい景色が広がる季節となりました。朝晩は肌寒くなり朝のお迎え時に「今朝は寒かったね～」から会話が始まります。デイサービスでも皆さまと一緒に季節を感じながら楽しい時間を過ごしていただき、心も身体も温まる時間を提供したいと思います☺

芋掘り

岡デイファームの芋掘りを行いました☺
今年はどうかなぁ？と心配していましたが、なかなか立派なさつま芋ができていました💕まずは芋ごはんで提供させていただきました！








Nanaka　うどんさん



今年もキッチンカー『Nanaka うどん』さんが来てくださいました♪この日も去年と同様少し肌寒い日で、温かい美味しいうどんを皆さん完食されていました☺ありがとうございました！















催し会
三味線北教室

三味線　北教室の皆様が慰問に来てくださいました。三味線の演奏に合わせて利用者様や職員が一緒に歌をうたい素敵な時間が過ごせました。



いつも素敵な演奏ありがとうございます！



安藤看護師教えて！

～寒暖差鼻炎って知っていますか？～

寒暖差が刺激となって鼻の粘膜の血管が広がり、内部が腫れて鼻炎になります。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、または不眠、疲れ、イライラ、食欲不振も起こります。アレルギー性鼻炎とよく似ていますが目の炎症や発熱、咳など風邪症状はありません。

こんな時に起こりやすくなります



- 朝、布団から出たとき
- 温かい朝食を食べたとき
- 刺激が強く、熱い食べ物（ラーメンやカレー等）を食べたとき
- 寒い場所、冷え込んだ場所、冷房などの冷気を吸った時

季節の変わり目は空気が乾燥し、寒暖差鼻炎が起こりやすくなります。



対策としては・・



① 身体が感じる寒暖差を小さくする。
② 筋肉をつける
③ 食生活に気を付ける
④ 自律神経を整える



ことが大切です！

- 外出時にマスク着用、温かい服装、マフラーなどの小物の活用
- 簡単な運動（肩回しやかかと上げ等）
- 身体を温める食材を摂る（ショウガ、にんにく等）





デイサービスでは脳トレ、筋力アップ、バランスのとれた美味しい食事、楽しく過ごせるプログラムで毎日みんな楽しく「出来たでピース！」と盛り上がっています☺



今年も残すところあと１ヶ月ほどになりました。寒さが厳しくなりますので体調に気を付けてお過ごしください☺

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