



# なごみ

おかげさまで  
7周年!

2018年

VO.64

## 夏はやっぱり納涼祭!!

8月26日(日)に当施設の納涼祭がありました!

午前中は射的やパターゴルフ、ヨーヨーの屋台をまわってもらい射的の屋台では職員と協力して的を狙い撃ちされている方がおられたりと和気藹々とした雰囲気の中で屋台を楽しんでおられました◎そして午後からは焼き鳥やたこ焼き、カキ氷にチョコバナナ等の飲食系の屋台が開始し、来られた家族様とお話をされつつ、お祭りらしいお食事にしたつづみされていました。お祭りの最中には、地域の子供たちによる元気いっぱいのダンスを見て癒され、フラダンスや盆踊りで祭り気分も最高潮!年に一度の夏のお祭りはあっという間に終わりを向かえてしまいました。

毎年こうして盛大にお祭りができるのも皆様のご協力があってこそ、だと思っております。お祭りに参加して下さった家族様並びに地域の方々、本当にありがとうございました!お次の行事は9月18日(火)の「敬老会」となります。お楽しみに!



## コラムランダム ～リハビリ科～



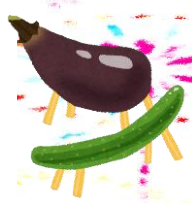
皆さんこんにちは。皆さんは家事やお仕事で腰痛に悩まされてはいませんか?今日は腰痛の中でも特に支障が大きいぎっくり腰についてお話します。

ぎっくり腰は重い物を持ち上げるなど筋に強い負荷が掛かった際に起こると言われていますが、実は原因としてはそれだけではなく、全身疲労が大きく関係しています。そのため十分な睡眠をとり、休憩を行うなど疲労を残さずに生活することが大切です。逆にしっかりと疲労を取らなければ、より悪化し完治しにくくなります。皆さんも疲労を残さないよう気をつけましょう。

(理学療法士:有田 卓也)

## お盆の正式名称は「盂蘭盆会」

お盆の正式名称は盂蘭盆会(うらぼんえ)と呼ばれており、これはインドのサンスクリット語「ウラバナ」に由来しているそうです。お釈迦様の弟子の一人が地獄で苦しんでいる母を助けるために供物を盆に盛って供養し、救い出したという出来事が始まりとされています。皆さんご存知でしたか??



介護老人保健施設  
パークサイド  
なごみ

医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12  
tel 06-6606-2211  
<http://psnagomi.com>