



# なごみ つうしん

2019年  
No.74



## 赤組・白組対抗！ なごみ運動会



梅雨の季節となり、よりいっそうムシムシとした暑さが続いておりますが、皆さん体調を崩されてはいませんか？  
そんな梅雨のいや～な暑さなんてものともせず、なごみでは6月20日(木)に「なごみ運動会」を開催しました！



まずはじめは代表職員による選手宣誓、それから参加者全員が最後まで怪我なく終われるようラジオ体操でしっかり体をほぐし、早速運動会スタート！



第一競技は入所者様による「玉入れ競争」！カゴを背負った職員が逃げ回り、入所者様はそのカゴ目掛けて次々と玉を投げ込みます。



お次は職員による「綱引き」！両者一步も譲らない白熱した戦いに入所者様も思わずびっくりされていました。



第三種目は入所者様による「ボール送り」です。隣の方へボールを送りそのまた隣の人へと・・・最終種目ということもあり皆さん少し緊張されながらも、終始和気あいあいとした雰囲気で見守られていました^^



最後は結果発表と授与式。今年、見事勝利したのは白組です！  
こうして白組、赤組代表の入所者様に優勝トロフィーと準優勝盾を授与させていただき、熱い戦いに幕を閉じました。



## 暑い時期は脳梗塞に注意！



近頃は暑い日が続き、だんだんと夏らしい季節となってきましたね。そんな暑い時期には、ある病気に気を付けなくてはなりません・・・それは「脳梗塞」です。その理由としては脱水症状が原因で発症すると言われおり、夏は非常に汗をかくため気付かないうちに体内の水分が不足がちになります。その結果、血液の流れが悪化し血管が詰まりやすくなり脳梗塞を発症する方が多くいるそうです。

皆さんも、自分はあまり水分を摂らなくても大丈夫だと過信せず、この時期は特にこまめに水分補給をするように心掛けましょう！



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