



なごみ 9月号

おかげさまで
開設9周年!

2020年

NO.88

夏の暑さをなんて吹き飛ばそう! ★納涼祭★



8月30日(日)、施設内にて納涼祭を開催しました!
 今年は新型コロナウイルス感染予防のためご家族様の参加はご遠慮いただいた中での開催となり、皆様にはご迷惑をおかけしましたこと大変心苦しく思っております。しかし、年間を通して一番の盛り上がりを見せるこの行事、せっかく開催するならば少しでも入所者様に楽しんでもらえるよう工夫を凝らし、これまで準備して参りました◎
 まず入所者様には、各階でそれぞれ輪投げやボーリング、的当てなどの模擬店を体験してもらいました。ハラハラしつつも皆さん慎重且つ真剣に取り組まれていましたよ♪その後には光るペンやレターセット、小物入れなどちょっとした景品をご用意しており、お渡しするととても嬉しそうに受け取っていただきました。昼食には焼きそばとスイカ、おやつにはたこ焼きといった夏らしさを感じられるお食事を提供させて頂きました。
 皆さんのひと夏の思い出として、少しでも残っていれば職員一同 幸いです。

大腸を考える日??

9月26日(土)は大腸の形が数字の9に似ていること、大腸に存在する腸内フローラ(2)口(6)一々の語呂合わせにちなんで制定された「大腸を考える日」です。
 腸内フローラとは腸内環境のことを指し、全身の健康を保つためには大腸の状態を整えることが重要といわれています。
 ということで、せっかくなので次の〇×クイズに答えて少し大腸のことについて考えてみましょう!

★大腸〇×クイズ~!

- ① 大腸の動きが活発な時間は朝8時~昼2時である。
- ② 腸内環境を整えるのは認知症や鬱の防止に効果がある。
- ③ 幸せホルモン「セロトニン」は約90%が腸で作られている。

【 答え 】

- ① × (夜22時~午前2時)
- ② ○ (ガン、花粉症、肩こり、高血圧の防止にも期待される)
- ③ ○ (脳で作られるのはわずか2%)

敬老の日は日本にしかない記念日

敬老の日は、実は日本にしかない記念日です。由来となったのは、兵庫県多可郡野間谷村(現・兵庫県多可町)で1947年に始まった敬老行事。この村の村長が「お年寄りを大切にし、その知恵を借りて村づくりをしよう」と敬老会を催したことが始まりだそうです。
 当施設でも9月23日に敬老会を開催させて頂き、祝い年の方々のお祝いをさせて頂きますのでお楽しみに♪

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>