

なごみ

つうしん



2022年
vo. 107

★ 6月9日(木) 運動会 ★



最近随分と蒸し暑い日が続き、どんどん夏らしい気候となってきましたね。そんな中なごみでは「夏の運動会」を開催し、このジトとした空気を吹き飛ばしてしまいました！

今回は、赤組白組対抗で全競技3種目で勝敗を決めます。まずは、職員の選手宣誓から始まり、お次にラジオ体操をして準備はOK！運動会の開幕です♪

第一種目「旗揚げゲーム」！司会者の指示に従い、いかに間違えずに旗を上げ下げできるのか…上げる旗があべこべになっていたり悪戦苦闘しながらも新鮮なゲームを楽しませていただきましたよ◎

第二種目は「ボール渡し」！隣の方へどんどんボールを手渡し、いかに早く最後の方までボールを渡すことができるのかを競います。職員がエールを送る中…いつもの穏やかに過ごされている皆さんとは打って変わって、流れるようにものすごい勢いでボールが渡されていき、その様子はまるで流しそうめんのように☆

白熱した戦いも次で最後、第三種目は「玉入れ競争」！カゴを背負い逃げ回る職員目掛けて玉をどれだけ多く投げ入れることができるかを競います。逃げ回るカゴ目掛けてどんどん入る玉にみんな大盛り上がり！

最後には表彰式を執り行い、晴れて優勝したのは…白組！！優勝した白組にはトロフィー、準優勝の赤組には盾を贈呈したところでみなさんと記念写真をパシャリ♡こうして今年の運動会はこれにてお開きとなりました◎



6月7日(火) は緑内障を考える日！



「りよく(6)ない(7)しょう」の語呂合わせにちなみ、緑内障に関する情報を発信することなどを目的として制定されました。緑内障は目から入ってきた情報を脳に伝達する視神経に障害が起き、視野が狭くなる病気です。治療が遅れると失明することもあり、早期発見と治療がとても重要になります。

次に出てくる目に良い食べ物を意識して摂って、目を労わってみてはいかがでしょうか。

👁️知ってる？目に良い食べ物👁️

【ビタミンA】目を乾燥から守り、目の老化予防を助ける→豚レバー・卵黄・鰻・鮎・ニンジン・カボチャ

【ビタミンB群】目の疲れを改善し、視神経や目の細胞を健康に保つ→豚肉・レバー・卵・鯉・舞茸・納豆

【ビタミンC】目の疲れを改善し、充血を予防する→ピーマン・パプリカ・ブロッコリー・ジャガイモ・苺・柿

★LINEでWEB面会★

下のQRコードを読み込み「パークサイドなごみのLINEアカウント」を友達追加すると、LINEのビデオ通話機能で5分間程度のWEB面会が可能です。(要予約)



※ ご予約はお電話にて受け付けております。

詳しくは当施設までお問い合わせください。



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

いくつ当てはまる？健康チェックリスト

あなたの口の状態に関する以下の質問で、
当てはまるものに○を付けましょう。

質問	チェック (当てはまるものに ○を付けましょう)
固いものが食べにくい	
お茶や汁物を飲んで、むせることがある	
口の中が乾きやすい	
薬などが飲み込みにくい	
話すときに舌がもつれる	
口のおい気が気になる	
食事にかかる時間が以前より長くなった	
味が分かりにくい	
食べこぼすことがある	
食事のあと、口の中に食べ物が残りやすい	
自分の歯または入れ歯で、左右の奥歯をしっかりと噛みしめられない。または片方しかできない	

○の数が多いほど、口の機能が低下している恐れが高くなります。注意しましょう！