



なごみ つうしん



2022年
vo. 108

☆ 七夕の日はそうめんの日 ☆



中国には、七夕の日に索餅（さくへい）を食べ
て病を祓うという風習があります。索餅とは小麦
粉を塩水で練り、手で伸ばして作った麺のこ
とで、そうめんの原型だと言われています。
その風習が日本にも伝わり、七夕にはそうめ
んを食べるようになったそうですよ。当施設
でも7月7日の昼食には「そうめん」を提供さ
せて頂きました。ちゅるっと喉越しが良く、
夏らしい食事に皆さん舌鼓を打たれていまし
た(^_^)レクリエーションでも、短冊作りとし
て短冊にお願い事を書いてもらいました。笹
に短冊を飾り付け、記念に写真をたくさん撮
りましたよ☆

8月の行事では「納涼祭」が控えております
ので、皆さんお楽しみに！

☆ ウルトラマンの日 ☆

7月10日（日）はウルトラマンの日！
1966（昭和41）年の今日、「ウルトラマン前夜
祭 ウルトラマン誕生」というイベントの様子が公
開録画中継で放送されました。その1週間後に始
まるウルトラマンの第1話放送前のPRイベントで
ウルトラマンがテレビに初めて登場した日として
記念日となりました。

ヒーロー体操をしよう！

① 胸の前で握りこぶしを
つくり、勢いよくその手
を上突き上げる（左
右とも）。



② 両手を腰に当て、右手を勢いよ
く左上に伸ばし、そのままゆっく
りと円を描くように動かす（反対
側も同様に）。



★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？

脱水症・熱中症危険度チェックシート

あなたの普段の生活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)
外出するとき、帽子や日傘は使わない	
食事やおやつするとき以外は水やお茶をあまり飲まない	
のどが渴いても少しくらいなら我慢することがある	
トイレにはあまり行きたくない	
あまり暑さを感じない方だ	
あまり運動をしない	
温度計や湿度計を気にすることはない	
冷房はあまり使わない	
風呂は長湯だ	
お酒をよく飲む	
就寝前は飲み物を飲まない	
就寝時は、冷房を消して寝る	
起床時、よくのどが渴く	

○の数が多いほど、脱水症・熱中症になる危険が高くなります。注意しましょう！