



なごみ つつしん

2022年

vo. 109



7月生まれの方の誕生日会を開きました☆



皆さん、本格的な夏の暑さがやってきていますが、体調を崩されておられませんか？水分摂取は怠らず、体感で暑く感じなくても、出来るだけクーラーを使うようにして熱中症対策を心掛けましょう。

さて、そんなアツアツの真夏生まれの方々のお祝いをするため、7月20日（水）に「誕生日会」を開きました！今回はまつばらボランティアセンターより・・・やっちゃんズこと山本育宏さんにお越しいただき、お得意の「腹話術」を皆さんに披露して下さいましたよ◎二人とも愛嬌たっぷりのキャラクターで、ある物語を軽快な掛け合いで語ってくださり、最後には昔懐かしい歌謡曲のイントロクイズを出題され、入所者様も参加して楽しむことが出来ました◎



8月2日は「おやつの日」！



「おや（8）つ（2）」の語呂合わせにちなみ制定されました。会話を弾ませるコミュニケーションツールとしての「おやつ力」を広めることを目的としているそうですよ。

◆おやつはなぜ3時なのか？

江戸時代、1日の食事は朝と晩の2回のみでした。そのため、午後2～4時の「八刻（やつどき）」と呼ばれる時間帯に間食することで栄養補給をしていました。この「八刻」から「御八つ＝おやつ」と呼ばれるようになり「3時のおやつ」が定番化されたと言われています。

★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>

いくつか当てはまる？ 夏バテチェックシート

あなたの最近の生活習慣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)
そうめんやスイカ、アイスクリームなどの冷たいものを頻繁に 食べている	
肉や魚、野菜をあまり食べず、そうめんやパンなど1品だけで 済ませることが多い	
食事を抜くことがある	
水分をあまり取らない(1日500ml以下)	
屋外よりも5℃以上低い温度の室内で過ごしている	
エアコンの風が、直接体に当たっている	
睡眠中はエアコンを消している	
入浴はシャワーだけで済ませることが多い	
夜更かしすることが多い	
あまり体を動かさず、室内でじっとして過ごすことが多い	

○の数が多いほど、夏バテになる恐れがあります。注意しましょう!