



なごみ つつしん

2023年

vo. 123

11月生まれの方の誕生日会

HAPPY
BIRTHDAY

11月15日（水）に11月生まれの方々の誕生日会を開催しました！
この日は、「フルーツのデュオ演奏」を披露しにボランティアのお二人がきらびやかな衣装を身にまとい駆けつけてくださいました♪
昔懐かしい童謡から有名な曲まで、アンコールにもお答えいただき、計8曲も演奏してくださりとっても優雅で贅沢な時間となりました☆

11月生まれの入所者様は3名いらっしゃり、職員からは写真入りのフォトフレームと誕生日カードを贈らせて頂きました◎
その後は、フロアに集まった人達全員で「ハッピーバースデー」の合唱でお祝い♪



おめでとう！

11月生まれの皆様
おめでとうございます♡



フルーツ奏者のお二人による華やかなデュオ演奏には心奪われました…また来て頂くのを楽しみに待っております！
ありがとうございました。



12月30日は…「EPAの日」??

EPAとは、サンマやサバなどの青魚の油に多く含まれる成分で、血液をサラサラにし、中性脂肪を減らし、動脈硬化の予防、血管や目の健康に良いとされています。肉（29日）を食べた次の日（30日）には魚を食べ、バランスの良い食生活を送って貰おうとこの「EPAの日」が制定されたそうです。皆さんも、青魚の良質な油を積極的に摂取して、健康維持に努めましょう！

サラ サラ



- * 7日～9日（木～土）
入浴レクリエーション（ひのきの湯）
- * 11日（月）訪問理美容※（3階）
- * 18日（月）クリスマス会★

12月イベント予定表

- * 20日（水）誕生日会☆
- * 25日（月）訪問理美容※（1・2階）



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>