

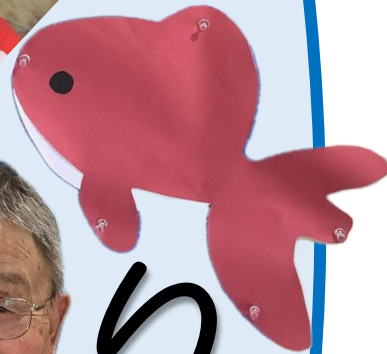
なにわローランド通信

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド
〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号
(電話) 06-6481-8010
(HP) <http://www.chuoukai.or.jp>

No.257

9月

屋台に盆踊り



夏

入所

祭り

り



やっぱり夏は
お祭りですね！

入所のご家族の皆様
ご参加ありがとうございました！

2F3F合同開催！



足がつったら水分補給??

まだまだ猛暑が続いておりますが、
皆さま関西万博には行かれたか？
私はこれまで2回訪れ、
毎回大屋根リングを見るたびに感動しています。
さて、初めて訪れた6月の事です。
その日は午前中、大雨が降り続きましたが、
幸い午後は止んだのでパビリオンを巡っていたところ、
急に右足のふくらはぎがつったので驚いてストレッチしながら様子を見ていました。
なかなか完全には治らない中、今度は同じ右足の付け根の筋肉も少しつりそうになってきました。
その時、同行者に勧められ水分を取ると収まりました。
やれやれと思ったのもつかの間、
次は左足がつり始めたので、
すぐにお茶をがぶ飲みしたところ、
その後は足がつることはありませんでした。
雨が降っていても水分補給には
十分気を付けなければいけないという事、
また、足がつった時に水分を取る事で
治る場合がある、
という良い経験となりました。
足がつった時、ぜひお試しください！

9月の入所は、敬老祭を開催します♪
バンド演奏ございます！

9月の予定

ディケア

美容室（予約制）：3日

ピアノ演奏
（宮崎夏子先生）：9日

おやつパーティー
（手作りパフェ）：18日

お誕生日会：20日

ディケア・入所共通

ご当地メニュー
（群馬県/高崎パスタ）：13日

敬老の日メニュー
（萩ご飯、天ぷら）：15日

入所

敬老祭：3日

美容室（予約制）：
3、9、26日

お誕生日会：28日

9月のディケア大型イベントは、おやつパーティーです！
皆様、お楽しみに！！！！

