

ローランド便り10月号

2025年

社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江 2-1-10 ☎ 06-6499-8500 <http://www.chuokukai.or.jp> 編集：ローランド広報委員会

楽しかった ローランド祭り



9月13日(土)、ローランド祭りが開催され、
利用者のみなさま・ご家族様・地域の方々が
たこ焼き・焼きそば・フランクフルトなどの出店や、
ビンゴゲームなど、楽しい時間をすごしました。

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ましたか？

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バ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！！



10月のお楽しみとお知らせ

通所

☆手作りおやつ

ホットドック 10月8日

クレープ 10月14日

☆行事食

押し寿司 10月21日

☆お誕生日会 10月7日

☆ピアノ演奏会 宮崎先生 10月28日

10月13日はスポーツの日！

スポーツの日になんだメニューを提供予定です。お楽しみに！



(祝)

ローランド4階職員のホアcw
が、特定技能実習生の資格を
取得しました！

おめでとうございます！

今後ともよろしくお願いします！



入所

○手作りおやつ

どら焼き 10月8日

ホットケーキ 10月20日

フルーチェ 10月22日

○お誕生日会 10月26日

ハロウィンの豆知識 ※諸説あり

もともとは古代中世ヨーロッパのケルト人という民族の
お祭りが起源だそうですよ...

