

# パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

4月号  
平成30年4月15日新

新年度も始まり新しいスタートを切る季節となりました。今月も日々の施設での様子や行事、訓練の様子などを掲載し、ご家族の皆様にもお知らせしたいと思いますので、よろしくお願い致します。

## パシオホワイトデー企画



3月はバレンタイン企画に引き続き、男性利用者からのお返しの意味もこめてホワイトデー企画でカルピスババロアを作りました。多くの男性利用者が参加し、一生懸命手作りでお菓子を作成しました。出来上がりはなかなかよく皆さんからかなり好評だったみたいです。次年度はもっと美味しく作れるようになりますかね。

## 5月の行事予定 医務から パシオ豆知識

- ①5月上旬 パシオ花見  
パシオ全利用者・職員  
場所：パシオ外周
- ②5月19日（土）  
家族懇談会 場所：パシオ
- ③5月25日（金）  
～27日（日）  
全国障害者スポーツ大会強化合宿 利用者2名  
場所：野幌総合運動公園陸上競技場

春になり暖かくなってきました。皆さんがしっかり手洗い・うがいをし、予防したのでインフルエンザなどにかかることなく冬を越すことができました。春のこの時期ちょっとしたことにイライラしたり気持ちが沈んだりすることがあります。きちんと食べ、きちんと眠り決まった時間に寝るのが健康に良いそうです。

「桜切るバカ、梅切らぬバカ」と言うことわざを知っていますか？このことわざの意味は、桜の枝はそのままの状態、切らないほうが、半球の形をした、きれいな姿になると言われています。一方、梅は、枝を切ってやらないと、立派な花を咲かせないし、実をたくさん収穫することも出来なくなるんですね。

# アルペンスキーリフトに乗りました！



2月28日（水）リフト乗車体験を大川貴之さん、斉藤知子さん、尾藤直子さんの3名が行っています。美唄赤十字奉仕団と評議員の速水先生の協力を受けて、昨年引き続き行ってます。3名はリフトに乗り山頂から気持ちよく滑ってきました。☆利用者の声☆

“山頂の景色の眺めがとてもよく気持ちよく滑ってくることができた” “普段できないリフトに乗るという体験ができて楽しかった、大会で頑張った甲斐があった”



## 栄養士から パシオの日常 リハビリ係から

春は暖くなるとは言え、まだまだ寒い日もあり昼と夜の気温差が激しく体がついていけないという経験はありませんか？肩こりがひどい、手足が冷える、なんとなく体がだるい、憂鬱だ…そんな春先に起こる体調不良を【春バテ】と言います。不調になる原因として、寒暖差で起こる体の冷えが挙げられています。そこで体を温める食材として有名なのが【生姜】です。施設の食事では生姜和えや生姜焼き、豚汁やカレーにも生姜が入っています！体を温めるとセロトニン(幸せホルモン)や、ドーパミン(やる気ホルモン)の分泌が活性化します。生姜でやる気スイッチ ON!!



パシオでは月に2回耐久歩行を体育館にて行っています。いわゆる20分完走です。皆さん目標を自分なりに決めて一生懸命に車椅子をこいだり、歩いたりしています。だんだん成果ができて体力がついたり、日常生活が少しずつ楽になっている方もたくさんいます。



写真：梅津良太さん  
みなさん、体幹をトレーニングしたいとき、どのように行っていますか？梅津さんは不安定なバランスボールの上に座りキャッチボールをしながら鍛えています！寝て行う筋トレが苦手な方はぜひ行ってみてください。