

パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

2月号
平成30年2月15日新

雪も降り積もり、寒さの厳しい季節となってきました。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。

クピドフェア節分祭



2月2日（金）クピドフェアのこぶしにて厄払いが行われました。パシオからは厄年（前厄）の四ツ谷カさんが参加されました。岩見沢神社の神主さんに厄を祓ってもらい今年一年良い年になってほしいですね！！

2月の行事予定 医務から パシオ豆知識

① クロスカントリースキー
3月2・9・16日（金）
場所：パシオ外周

② アルペンスキー
3月7・14日（水）
場所：美唄国設スキー場

インフルエンザや風邪が流行っています。手洗い・うがいをしっかりしてかからないようにしましょう。うがいはがらがらとできなくても水を口の中に入れて吐き出すだけで効果があります。3食しっかり食べて、よく休み、よく睡眠を取ることも風邪の予防につながります。

スマホの普及で家に固定電話を持たない方が増えていますが、取れなかった電話の番号が分からないと困りますね！ナンバーディスプレイ未加入でも分かる方法があるんですよ！料金は掛かりますが、受話器を上げて136に続けて1をダイヤルすると最後に掛かってきた番号と日時を音声でお知らせしてくれますよ。

スキー大会に向けて！



2月24日（土）枝幸町で開催される北海道冬季障害者スポーツ大会に向け、練習を重ねています。毎週水曜日は美唄国設スキー場へ行き、美唄赤十字奉仕団さんにお手伝いいただきながら、写真左：アルペンスキーを練習しています。毎週金曜日はパシオの外周を使用して大会参加される利用者のクロスカントリースキーの練習を行っています。写真左上は歩行器スキー、写真上はシットスキーの練習となっています。

栄養士から パシオの日常 リハビリ係から

今話題の「〇活」、今回は体を温める活動「温活」についてご紹介いたします。人間の理想体温は 36.5℃程度のと言われており、体温が 1℃下がると免疫力は 30%も落ちてしまいます。これでは風邪のウイルスの標的になってしまいますね。

では、体が温まる食材とは…

- ①根菜類(大根・人参・ごぼう)
- ②青魚(さば)
- ③鶏肉
- ④生姜

冬場は①③④の食材が含まれている【けんちん汁】や、青魚は食べやすいよう味噌煮や揚げ物にして提供していきます。免疫力を高めて感染症に負けない体を作りましょう！



毎週火土日に耐久歩行（20分間走）を体育館にて行っています。利用者の皆さんは自分なりに目標（周数）を決めて一生懸命行っています。この耐久歩行によって、体幹が強くなったり、持久力がついたり、風邪のひきにくく強い身体が作られるようになります。



写真：集団訓練の様子

機能訓練では、個別の訓練だけではなく、少人数の集団運動訓練を行っています。ここでは、ドンジャラや麻雀などのボードゲームで集中力や一歩先を想像する力などを鍛えたり、お金の計算・漢字の復習など実際に生活するために必要となる訓練もあわせて行っています。