

パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

7月号
平成30年7月13日新

日々暑さを感じ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っておりますので、よろしくお願い致します。

ポッチャ交流会開催しました！！



6月28日(木)ポッチャ交流会が行われました。講師として苫小牧から矢木さんが来られ戦術や作戦、全国大会での経験を話してくれました。その後、リーグ戦や団体戦など行い、本部の利用者も含め総勢14名で交流会を行いました。これで8月5日に行われるポッチャ北海道選手権にもはすみがつきました。秋にもう一度行う予定です。

8月の行事予定 医務から パシオ豆知識

- ①8月5日(日)
北海道ポッチャ選手権大会
江別市
- ②8月11日(土)
パシオ祭り・家族懇談会
- ③7月～9月毎週2回
パシオ水泳教室
- ④8月予定
野球観戦
- ⑤8月予定
富良野プリンスへお食事

寒かったり、暑かったり、ちょっと汗ばむ日があったりと体調を崩しやすい日が続いています。この時期を乗り切るには、きちんと食べて、しっかり眠って、規則正しい生活をするのが一番です。早寝・早起きを心がけましょう。

「納豆の日」
昭和56年に関西納豆工業協同組合が関西地域限定の記念日として制定しました。平成4年に日本全国で7/10は納豆の日とされています。納豆が盛んに食べられている関東地方ではなく、納豆消費量が少ない関西地方で先に記念日が制定されたというのもユニークなエピソードですね。

水泳教室始まりました！！



7月5日より水泳教室が始まりました。今年参加人数が30名弱と多く、木曜日の午前中と金曜日一日通して行っています。木曜日には美唄体育協会の向先生に講師に来て頂き、大会や大会に出ることを目標にした利用者が訓練を行っています。金曜日は身体をほぐしたり、水中を動き回ったりとレクリエーションを取り入れながら行っています。

異動職員紹介

リハビリ係から

栄養士から



- 氏名：照井望
- 職種：栄養士
- 出身：岩見沢市
- 趣味：音楽鑑賞・読書・オセロ

皆様の健康を食生活の面を含めた様々な面よりご支援させて頂きたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



写真：保科和也さん
保科さんは現在毎日訓練を行っています。写真のような歩行練習のほか、マット上での四つ這いやキャッチボールなど遊びを取り入れた活動も行っています。7月からはプールにも入る予定です！少しずついろんなことに挑戦しているそんな保科さんの1枚でした♪

北海道でも梅雨のような雨が続きたり、真夏日があったりと夏バテになりそうな気候になっています。夏バテの「予防」と「回復」では必要な栄養素が違いますので、今回は予防に関してお話いたします。夏バテ予防に必要な栄養素はビタミンB₁・A・C、ミネラルです。ビタミンB₁は不足すると疲れやすくなり、ビタミンA・Cは体の抵抗力を高めてくれます。ミネラルは不足すると、めまいの原因になります。ビタミンB₁を多く含む食材は豚肉、ビタミンA・Cは野菜や果物、ミネラルは海藻類に多いですが、様々な食材に微量ずつ含まれていますので毎食の食事をしっかり摂りましょう！