



冬の足音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いますので、よろしくお願い致します。

パシオ 1泊旅行！！



10月2日(火)～3日(水)、利用者さん5名と職員3名で道南方面へ1泊旅行に行きまして。乙部町にあるホテル内はバリアフリー化されており車椅子でも全く不自由なく快適でした。露天風呂と食事が非常に素晴らしかったです。2日目は、新幹線の見学等をした後、ご当地バーガーで有名なラッキーピエロで昼食。車両の走行距離741kmと長い走行距離でしたが、とても楽しく充実した2日間を過ごせて、気持ちもリフレッシュする事が出来ました。

11月の行事予定 医務から パシオ豆知識

11月3日(土)
クピドフェア文化祭
場所:クピドフェア

11月27日(火)
クピドフェアスポーツ交流会
場所:パシオ体育館

朝・晩は気温が一桁になるくらい寒く、日中は20度を超え汗ばむくらい暖かい日があります。寒暖差に身体が慣れず調子を崩さないよう心がけましょう。暖かいと思っても上に一枚着て、たくさん食べ、よく睡眠を取り、風邪をひかないように注意しましょう。

すっかり秋めいてくる10月。モミジを漢字で書くと「紅葉」が一般的ですが、赤く染まる葉を「紅葉」、黄色く染まる葉を「黄葉」と区別します。ただ実際には、これらを総称して「紅葉(もみじ)」と呼ぶのが一般的となっています。「もみじ」という言葉は本来“特定の樹木の名称”ではなく“葉が色づいた状態”を表す言葉です。

第2回ボッチャ交流会！ ゆにガーデン



今回初めて美咲養護学校の生徒・先生、本部の利用者数名・パシオ合わせて総勢40名近くの規模で、講師に矢木さんを招き大盛況の元、行われました。3コートに分かれ、対戦形式でたくさん試合しました。また、次年度もまた、外部の団体なども招き、楽しみながら行いたいと思います。



9月26日(水)由仁ガーデンへお食事に行ってきました。ランチバイキングを食べ、姫の馬車に乗りマーガレットなどの花を楽しみました。

栄養士から クビドフェア敬老会 リハビリ係から

秋といえば、食欲の秋！

栄養面で考えると、季節ごとの旬の食材は良いところがいっぱい

- * 栄養価が高い！
 - * 魚類の秋刀魚は季節により脂質含量が異なり、秋には脂のついた美味しい季節になります。カルシウム、ビタミンB2やビタミンDを豊富に含みます。
 - * きのこと(菌糸類)糖質の消化・吸収を緩やかにしてくれるともいわれておりますので、体重が気になる方におすすめです。
 - * かぼちゃ、カリウム、カロテン、ビタミンCを豊富に含み「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」といわれるほど、栄養価の高い食品です。
- 秋の旬の食材を上手く使用し美味しく、楽しく、健康に食卓を囲んではいかがですか。



9月11日(火)クビドフェア敬老会が本部大食堂にて行われました。パシオからは川瀬幸子さんと小田由紀江さんの2名が参加されました。豪華な食事を食べ、とても楽しいひとときを過ごす事ができました。



写真：大竹浩人さん
「自分でできる方のストレッチはないですか？」大竹さんから相談をうけ、自分で出来るストレッチを考えました。肋木を使うと、自然と両手が持ち上がり無理なく1人でも行うことが出来ます。現在積極的に毎日リハ室に来てストレッチに励んでいます。がんばれ！大竹さん！