

パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

1月号
平成31年1月15日新

新年を迎え、ますます寒さが強ま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。

パシオクリスマス会！



第8回目になるパシオクリスマス会が12月11日（火）開催されました。サンタからのプレゼントやカラオケ、大抽選会など行い大いに盛り上がりました。ケンタッキーフライドチキンなど美味しいものも沢山並び利用者・職員とも大満足のクリスマス会でした。

“利用者の声”
『抽選会で良い商品が当たったので大満足です』
『職員と歌ったカラオケがとても楽しかったです』

2月の行事予定 医務から パシオ豆知識

- ①アルpensキー
1月～3月毎週水曜日
場所：美唄国説スキー場
- ②クロスカントリースキー
1月～3月毎週金曜日
場所：パシオ外周
- ③北海道冬季障害者スポーツ大会
2月24日（日）
場所：岩見沢市

1月～2月にかけて1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行ってきています。外に出た時は、手洗い・うがいはもちろんのこと、よく食べ・よく寝て・よく休み、免疫力を高めるよう心がけましょう。

「鏡餅」は、新年の神様である年神様の居場所なのです。年神様は、新しい年の幸福や恵みとともに、私たちに「魂」を分けてくださると考えられてきました。鏡餅は年神様へのお供え物なので上座にあたる床の間に飾るのが理想で、家の中の下座にあたる玄関に置いてはいけません。

齊藤知子さん旭川で自立生活へ 栄養士から



齊藤知子さんが、8年間在籍したパシオを12月3日に退所し旭川へと地域移行しました。約2年の間、料理や掃除、コミュニケーションなどの練習をしながら1人暮らしを目標に頑張ってきました。旭川では1人暮らしをしながら、新しい事業所に通う事となっています。知子さんより「みなさん、お世話になりました。楽しく生活できるよう頑張ります」最後は長く一緒にいた利用者の皆さんより花束とエールが送られました。

風邪やインフルエンザを予防するには、ウイルスなどの外敵からからだを守る抵抗力を高めておくことが有効です。そのためには栄養バランスの取れた食事をするのが基本ですが、なかでも不足しないように気をつけたいのはカラダのもとになるたんぱく質と抗酸化作用をもつビタミンです。

たんぱく質の中でも、シスチン・テアニンに注目！！

鶏ささ身、油揚げ、納豆に含まれます。

ビタミンは特にA・C・E！！

A：うなぎ、レバー、人参

C：果物、緑黄色野菜

E：かぼちゃ、鮭、アーモンド

過ぎしの場！1月採用職員紹介！表彰を受けました！



昨年から過ぎしの場を設置しました。絵を書いたり、音楽を聞いたり、それぞれに合った活動をする場を提供しています。継続して活動していきます。



- ① 氏名 平野奈津美
- ② 出身地 恵庭市
- ③ 趣味 音楽鑑賞
- ④ 職種 看護師

⑤ 1年ぶりにパシオに戻って来ました。頼りがいのある看護師を目指してがんばります。どうぞ宜しくお願い致します。



先日福井県で行われた全国障害者スポーツ大会に出場したパシオの佐藤くるみさんが、女子ビーンバック投げで1位になった成績をたたえて美呗市より表彰を受けました！会場には同大会の水泳競技でメダルを獲得した選手や、全道大会の卓球競技でメダルをとった選手も共に表彰を受けました。高橋幹夫市長からも「おめでとうございます」と温かい言葉を頂きました。

看護師大村さん退職

長年、パシオで看護師として働いていただいた大村さんが12月末で退職となりました。長い間お疲れ様でした。