

パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

2月号
令和2年2月15日新

ますます寒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、訓練の様子等を掲載し、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。

冬季スポーツ訓練！



1月15日（水）からパシオスキー教室が開催となりました。午前中はパシオ外周でクロスカントリースキー、午後は美唄国設スキー場で、美唄赤十字奉仕団協力のもと、アルペンスキーの練習を行っています。雪不足の為、1月26日（日）に開催予定だった岩見沢市民スキー大会は中止となりましたが、2月22日に枝幸町で行われる、全道障害者冬季スポーツ大会のアルペン競技に参加予定です。

3月の行事予定 医務から パシオ豆知識

①3月12日（木）
バレンタイン＆ホワイトデーの手作りお菓子企画
○参加希望全利用者



インフルエンザが美唄でも大流行しています。感染予防の3原則として、1手洗い・うがい 2マスクの装着 3換気をしっかり行う事とされていますが生活習慣にも要注意です。身体の抵抗力が落ちるとインフルエンザにもかかりやすくなってしまいます。これからの時期はいつも以上に就寝時間や食生活に気をつけて欲しいです。

今年は4年に1度のうるう年です。2月29日生まれの方は4年に1度、4歳も年齢を重ねてしまう？・・・なんてことはありません。2月28日の24時をもって、うるう日に生まれた方も歳を重ねます。しかも、その事は「年齢計算に関する法律」によってしっかりと定められています。

節分祭で厄払い！！



2月3日(月)こぶしにて節分祭が行われました。パシオからは厄年(前厄、後厄含む)の5名(保科和也さん、竹田龍児さん、今野孝志さん、尾藤直子さん、松家はるかさん)が参加しました。毎年、岩見沢神社から神主さんに来て頂き、厄払いをしています。これでパシオの5名はこの1年何事もなく、元気に過ごす事ができるはずです。

“利用者の声”「厄払いに行ったら心も身体もスッキリしたと思う」

「今年1年良い年になる気がする」など良いコメントを頂きました。次年度も参加予定です。

栄養士から パシオ過ごしの部屋！

(酒粕甘酒の効果)

2月に入り益々寒さが厳しくなってきました。今日はそんな時に、ぜひ飲んで頂きたい「甘酒」の効果についてお話します。

・美白美肌効果

美白美肌効果に効くビタミン類が豊富。

・便秘解消効果

食物繊維の働きで便秘解消に繋がる。

・骨粗しょう症予防に効果

骨の組織を壊すカテプシンLという物質の働きを阻害する物質が含まれる。

・高血圧予防効果

血圧を上げる物質の働きを弱めるペプチドが、酒粕には6種類含まれている。

・コレステロール上昇抑制効果

善玉コレステロールを増やす働きがあり総コレステロール値を下げるのに効果的と言われています。おいしい甘酒で体

も心も温まりましょう!!☆☆☆



平日は毎日過ごしの部屋で数人の利用者が過ごされています。その中で絵を書いたり、手紙を書いたり、DVD鑑賞をしたりと様々な活動を行っています。『過ごしの場』の名前の通り、利用者が様々なことをして過ごせる、いこいの場所となっています。