

# パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

2月号  
令和3年2月15日新

毎日のように雪が降り積もり、寒い日が続きます。今月も施設での様子や行事、訓練の様子をご家族の皆様にお知らせ致します。よろしくお願い致します。

## クロスカントリースキー訓練!



クロスカントリースキーの訓練を開始しました。好天にも恵まれ、初回の2月6日(土)は大竹浩人さんと黒田翔一さんが行いました。パシオの駐車場を気持ちよく歩き心も身体もリフレッシュし、充実した訓練をすることができました。

## 3月の行事予定 医務から パシオ豆知識

- ① パシオボッチャ大会
- ② クロスカントリースキー  
(雪の状況により行います)

※新型コロナウイルス感染症流行の影響により、施設内で実施できる行事を検討しています。

パシオでは風邪症状のある利用者は一人も見られず変わらず元気です。何気ない日常会話でも笑顔があり、それが回りへと伝播しています。笑いの中にはたくさんの良い事があり、血流の改善・脳の活性化・自律神経の安定・ストレス解消・幸福感のアップ等の効果があるそうです。

今年の節分は 1897(明治 30)年以來 124 年ぶりに 2 月 2 日でした。このうち春の始まりを表す立春の前日の節分は、豆まきをしたり、恵方(えほう)巻きを食べたりと特になじみが深いですね。立春はここしばらく 2 月 4 日でしたが、今年は 1 日早まるため、節分も 2 月 2 日になりました。

# パシオボッチャ大会!



1月31日(日)に、毎月恒例のパシオボッチャ大会が行われました。今回の優勝者は、昨年から始めて12回のうち、最多3回の優勝をしている、四ツ谷力さんでした。2連覇を目指した大竹浩人さんは準決勝敗退でした。2月も開催予定です。

## 栄養士から パシオの笑顔!

### 2月は♡バレンタイン♡

の季節がやってきますね!

沢山もらえる人も、自分で買っちゃう人も、チョコの栄養を学びましょう!!

\*チョコは脳の動きを良くする!?

カカオポリフェノールが記憶力を高める!?

\*チョコレートは肌にも良い!

カカオポリフェノールが肌を老けさせない!

\*免疫力増強に効果!

カカオ含有量の多いダークチョコレートは、免疫力アップと脳の活力アップに効果があることを発見した。



今月のパシオの笑顔です。伊藤結唯さん、尾藤直子さん、野呂田政幸さん、谷脇俊之さんの4名です。来月も掲載予定ですのでお楽しみにお待ちください。