

コロナウィルスの流行も再拡大し、大変かと思いますが、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。

パシオ鯉のぼり！



コロナウィルスが感染拡大し、利用者や地域の方も様々な制限の元生活を送っている中、少しでも元気が出るきっかけとなるよう、利用者にはミニ鯉のぼりを冬季から作成してもらい、その他の鯉のぼりは広報誌で地域の方より寄贈を募り、施設敷地内に掲揚しました。現在約70匹の鯉のぼりが元気に5月の空を泳いでおり、上記の理由から秋季まで掲揚する予定です。

6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 (予定)

※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。

全国的に新型コロナウイルス感染の拡大が再び見られてきました。日常的に手洗い・マスク装着・三密回避等気をつけていますが毎日ハラハラしています。手に付着したウイルスの数は約100万個と言われますが、きちんと手を洗うだけで感染する確立はぐんと下がります。手洗い習慣を今一度見直し感染予防に取り組んでいきます

こいのぼり（鯉幟）とは、日本の風習で、江戸時代に武家で始まった端午の節句に男児の健やかな成長を願って家庭の庭先に飾る鯉の形に模して作ったのぼり。紙・布・不織布などに鯉の絵柄を描いたもので、風を受けてたなびくようになっている。皐幟（さつきのぼり）、鯉の吹き流しとも言う。

パシオボッチャ大会



4月17日（土）にパシオボッチャ大会が開催されました。今回の優勝は初優勝の丸山伸介さんでした。本人のコメント『去年から10回以上参加してやっと優勝できてうれしいです』とのことでした。

栄養士から 牛乳パックの再生利用！

5月病に効果的な食材とは？

ストレス、だるさ、不眠症……

新年度から約1か月が経過し、緊張や疲れがピークに達するこの時期は、五月病と言われる環境変化によって『なんとなくやる気が出ない』『会社に行きたくない』など軽い鬱的な気分に見舞われる症状のこと。

(五月病を防ぐ大切なこと)

- 運動 ●適切な睡眠時間の確保
- 食事内容を見直すこと

①別名幸せホルモン⇒『セロトニン』

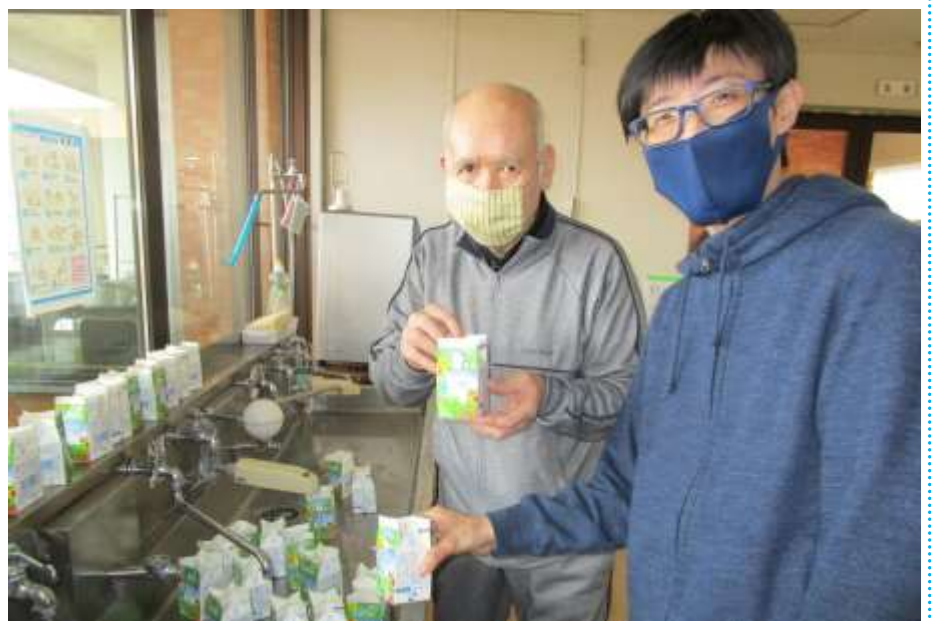
精神を安定させる働きがある

②必須アミノ酸

トリプトファン ビタミンB6 マグネシウム・ナイアシンなどをとることで「セロトニン」分泌量を増やす事ができる。

■アミノ酸が多く含まれる食べ物

米 そば 鶏もも 豚ロース さんま カマボコ
卵 牛乳 プレーンヨーグルト 納豆 あげ もやし
ブロッコリー カリフラワー 柿 キウイなど



利用者の泉谷洋斗さんと杉田淳さんが、皆さんが飲んだ牛乳パックを洗って広げて再利用の手伝いをしています。毎日、一生懸命行ってくれています。