パシオNEWS

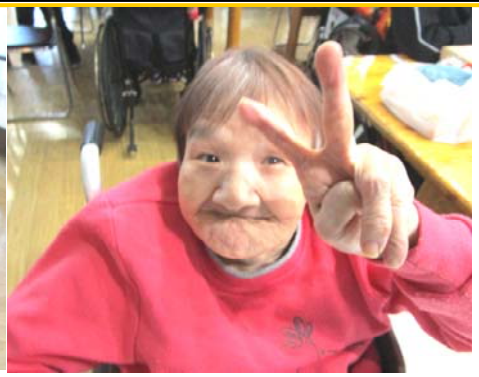
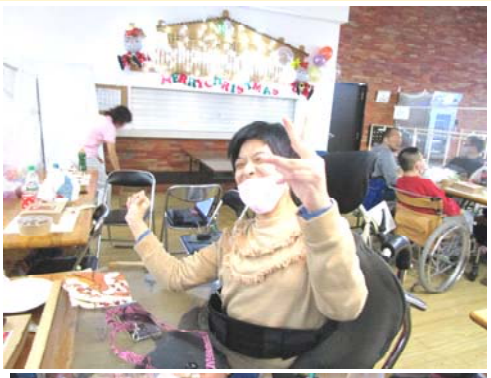
障害者支援施設パシオ便り

1月号

令和4年1月15日発行

新年明けましておめでとうございます。今年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いますので、よろしくお願い致します。

パシオクリスマス会！

１２月１７日（金）にコロナ対策を行い、規模を縮小しての、パシオクリスマス会が開催されました　アシリ・和來の豪華なお食事やケーキなどいただき、皆さん楽しい時間を過ごす事がでました。１年間を振り返るスライドショーやお楽しみ抽選会も行い、おおいに盛り上がりました。

2月の行事予定

① パシオボッチャ大会（予定）
②パシオスキー教室（予定）（クロカン）
アルペンスキーは新型コロナウイルス感染拡大により今年度も中止致します。
※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。

医務から

まだまだマスク生活から脱出できませんが、息苦しさからつい口呼吸をしてしまいがちです。口呼吸はほこりやウイルス・乾燥した冷たい空気をそのまま吸い込んでしまいます。鼻呼吸では鼻毛などがフィルターの役割をしてくれたり、吸い込んだ空気を温めて加湿してくれたりします。マスクをしていても意識して鼻呼吸を心掛け感染対策をしましょう

お知らせ！

クピド・フェアはＳＤＧｓの一環として、地球に優しい環境づくり・環境保全活動を行っており、自然資源保護の目的として、紙類の使用数大幅削減を目指しています。その取組として今年から年賀状を廃止させて頂きました。パシオの様子は今後もパシオニュースでお知らせしていきますのでどうぞ宜しくお願い致します。

美唄ライオンズ餅つき交歓会！

１２月８日（水）美唄ライオンズクラブから寄贈されたもち米を使用し、餅つき交歓会を行いました。お昼はお雑煮にして皆で美味しくいただきました。

異動職員紹介

氏　名：岩崎　宏朗
職　種：理学療法士（常勤）
出　身：江別市
趣　味：バスケットボール・筋トレ
自己紹介：１月からリハビリを担当します。リハビリを中心にスポーツ活動や行事など様々な場面で皆さんと関わりますのでどうぞ宜しくお願い致します。

藤田皐月さんが本部へ異動になりました。

栄養士から

☆冬型栄養失調って何？
寒い時期に不足しやすい栄養とは

冬に身体を温めようと、たくさん栄養を必要としたために起きる栄養失調の事を言います。人の身体は冬の寒さに対抗するために、多くのエネルギーを消費します。夏と比較した場合、10%増しとも言われており、普段通りの食事をしていても、栄養不足状態に陥ってしまうことがあります。

起こりやすい症状

- まぶたがピクピクと動いたり痙攣する
- 口内炎ができる　・傷が治りにくい
- 肌が乾燥する　・疲れやすい
- 髪がいつもより抜ける

冬に不足しがちな栄養素①：ビタミンＢ群

- 豚肉・豚レバー・牛レバー・うなぎ・マグロ
- サバ・アサリ・納豆やきなこ等の大豆製品
- にんにく・焼きのり

冬に不足しがちな栄養素①：ビタミンＣ

- みかん・キウイフルーツ・イチゴ等冬の果物

冬に不足しがちな栄養素①：鉄分

- 豚,鶏レバー・はまぐり・卵・ココア・抹茶等

リハビリから！

リハビリ室～荒川さんと四季の移ろい～

リハビリ室の窓からは四季をありありと感じることができます。特に天気の良い日の眺めは中々のもので、中にはそんな景色のファンもいるのです。 そう、荒川さんです。リハビリの前後、運動の休憩時間、落ち着いて外を眺めるのも一興かもしれませんね。秋の紅葉と冬の雪景色は特におすすめです。

利用者の様子！

1月号
NO2

第44回美唄ラッキーズクラブ餅つき交歓会