



コロナウィルスが再拡大しています。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。

クロスカントリースキークー訓練！



2月4日（金）からパシオの外周にてクロスカントリーのスキー訓練を行っています。今年は雪に恵まれ、良いコンディションの中、訓練を行う事ができました。2月いっぱいクロスカントリースキー訓練を行う予定です。

3月の行事予定 医務から お知らせ

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。

2月10日に3回目のコロナワクチン接種を実施しています。

まだまだ寒いこの時期の体調管理やうまくストレスと付き合うために大切なのは質の良い睡眠をとる事です。ひけつは①寝る1～2時間前から食べない、ゲームやタブレットを控える。②お風呂にゆっくり浸かる。③昼間に適度な運動をする。どれだけでできていますか？

左記の通り、3回目のコロナワクチンの接種を体育館にて、実施致しました。1回目ファイザー、2回目ファイザー、3回目モデルナを接種しています。1・2回目にファイザー、混合接種で3回目にモデルナを接種すると中和抗体が上がるといわれています。

パシオボッチャ大会！新人職員紹介



1月16日（日）にパシオボッチャ大会が開催されました。今回は丸山伸介さんが2回目の優勝を飾りました。2月も開催予定です。



氏 名：関 澄代

職 種：生活支援員

出身地：美唄市

趣 味：ドライブ・食べ歩き

自己紹介：昨年の3月まで厨房で栄養士として献立を立てさせていただいていました。初めての職種なので、慣れない事もありますが、頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

栄養士から リハビリから！

冷え込む2月は

栄養は食事からとろう!!

2月は一年で一番冷え込む季節です。また2月の下旬頃になると、冬と春を行き来する様に気温が変化しやすいので、寒暖差や気圧の変動で体調がくずれやすくなる方もいるそうです。栄養管理には、毎日の食事が大切です。栄養価の高い旬の食材を食べ、おいしく栄養補給してはいかがでしょうか。



2月が旬の食材で栄養チャージ

*さば → 体に良い脂が豊富。

血液をサラサラに保ち、動脈硬化や高血圧を予防する。

*キャベツ → 冬キャベツの特長は加熱する事で甘味がでるので、炒めたり煮たりすると良い。ビタミンC、Uが豊富。寒い時期の栄養補給に最適。

ほかには、ひらめ、しらうお、高菜、ちじみ雪菜、レモン、はっさく などなど・・・

リハビリを熱心に取り組む大竹さん



大竹さんは、毎週木曜日リハビリを実施していますが、木曜日以外にも週2～3回程度自主トレーニングを行うためにリハビリ室へ訪れます。内容は、平行棒内での歩行訓練を2周、スクワットを20回とハードなトレーニングを自主的に行っています。一生懸命な大竹さんをこれからも応援し続けます。

利用者の様子！



