

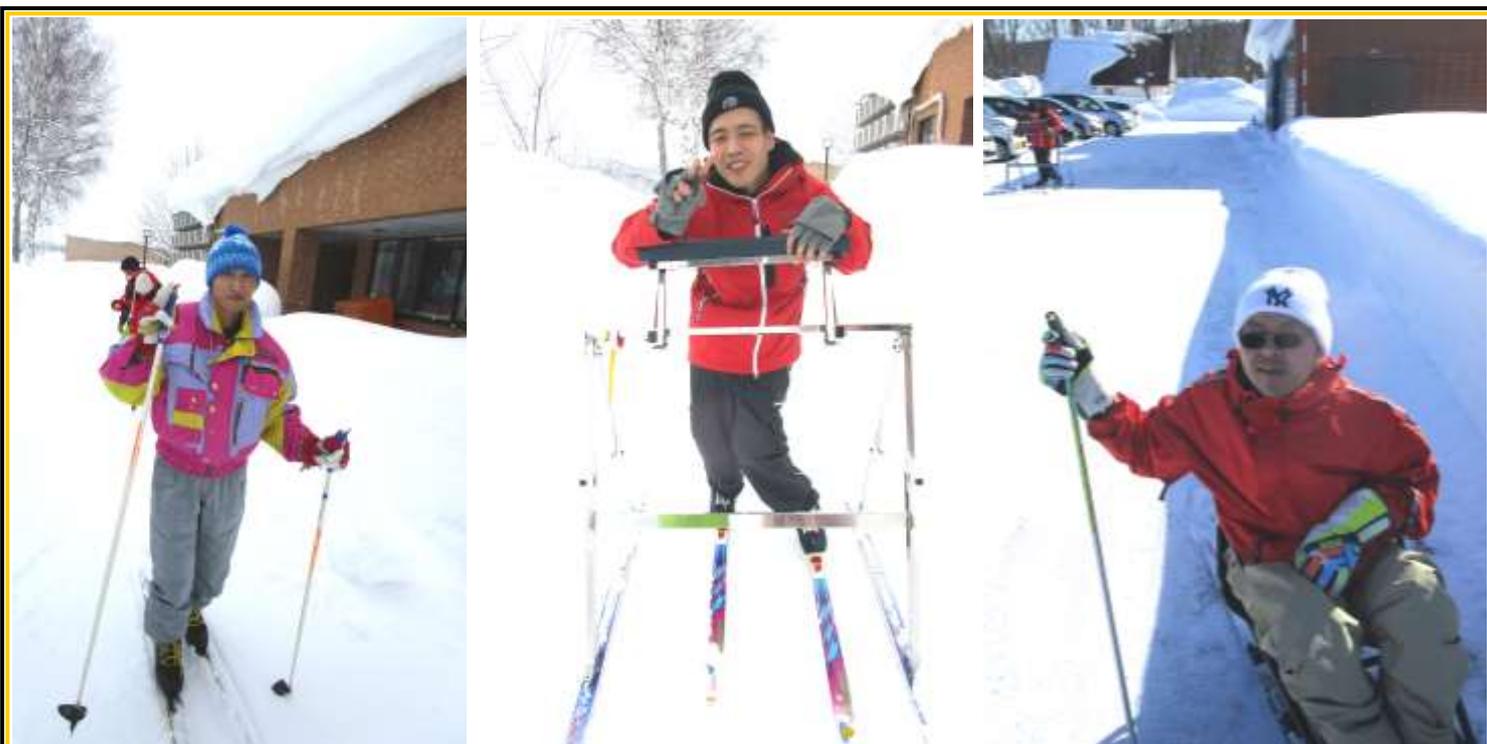
# パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

3月号  
令和4年3月15日新

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っておりますので、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!



今年も去年同様に雪も多く、雪解けも進んでないので3月も引き続きクロスカントリースキークー訓練を行っています。2年ぶりにクロスカントリースキークーを滑る利用者もいて、とまどいながらも一生懸命訓練に励んでいます。

## 4月の行事予定 医務から パシオ豆知識

- ① パシオ花見  
4月下旬～5月上旬  
パシオの桜の花が満開になった時期に行います。
- ② パシオボッチャ大会



3月に入り、暦の上では春を迎えましたがまだまだ冷え込みが厳しい日が続いています。感染症対策も引き続き必要ですが、感染予防のためには体に備わっている免疫力を高める事も大事です。生活のリズムを整えて食生活を見直し、規則正しい毎日を送りましょう。

ひな祭りは現代では新暦3月3日に室内で行うことが一般的であるが、かつて農村部などでは暖かく春らしくなった旧暦3月3日に、子供が野遊びに出掛けて「草花びな」を作ったり、弁当や野外料理を食べたりする風習が一部にあり、現代でも伝承している地域がある。

# アシリギャラリー “墨” 「静と動」!



日本の伝統文化であり、芸術である書道。墨「静」と「動」をテーマに、アシリ和来ギャラリーでは、2月25日～5月25日まで墨を使った作品が展示されています。パシオからは大川貴之さん・佐藤宏樹さん・斉藤洋児さん・尾藤直子さん・松家はるかさん5名の作品が展示されています。皆さん、一生懸命、墨と筆を使って書道の作品を完成させました。

## 栄養士から リハビリから!

コロナに負けないからだ作り  
※免疫力を高める料理

基本1日3食バランスの良い食事を決まった時間に食べる事が健康な体の土台となります。毎日の食事の中に免疫力がアップする食材を取り入れ、病気やウイルスに負けない体をつくりましょう!!

免疫力アップの食材は!?

- ★野菜(特に緑黄色野菜人参など)
- ★芋類 ★海草 ★キノコ類
- ★果物 ★みそ ★納豆
- ★キムチ ★チーズ ★ヨーグルト

などの発酵食品などなど  
まだまだ寒い季節は、カレーやシチュー、スープに入れて具沢山汁で体を温め、免疫力もアップです!!



ビーンバック投げ

自己ベスト更新を目指す大川さん



大川貴之さんは、毎週水曜日にスポーツ活動でビーンバック投げの練習を実施しており、自己ベスト(9m19cm)の更新を目指して日々練習に励んでいます。また、最近は自己ベストの更新だけではなく記録の“安定感”を向上させることにも力を入れており、記録の平均値を上げられるように頑張っています。

# 利用者の様子!



