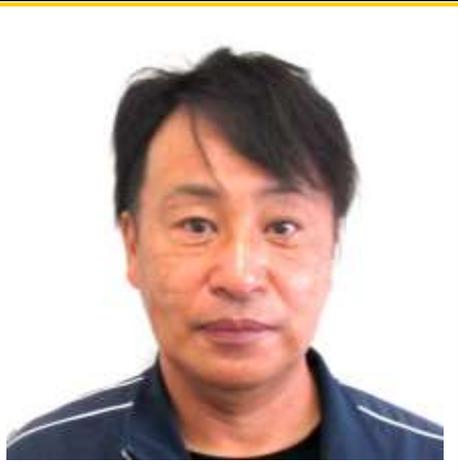


新年度も宜しくお願い致します。今年も日々の施設での様子や行事、訓練の様子等を掲載し、ご家族の皆様にもお知らせしたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

## 新人・異動職員紹介！



氏名：高橋 克彦  
職種：生活支援員  
出身：帯広市  
趣味：音楽（ギター）  
自己紹介：本部から異動で、4月からパシオに配属になりました。皆様と一緒に笑顔で頑張っていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。



氏名：加藤 マリアロサリオカレオン  
職種：生活支援員  
出身：フィリピン  
趣味：バレーボール  
自己紹介：4月からパシオで働く事になりました。まずは皆さんの名前と顔を覚えたいと思っております。一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。



氏名：鐙 奈緒子  
職種：生活支援員  
出身：美唄市  
趣味：音楽鑑賞  
自己紹介：福祉施設で働くのははじめてですが、早く皆様の顔と名前を覚えて、一生懸命がんばりたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

【職員退職のお知らせ】3月31日をもって清水肇さんと岡崎巴子さんは退職されました。

## 4月の行事予定 医務から パシオポッチャ大会

- 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 パシオポッチャ大会

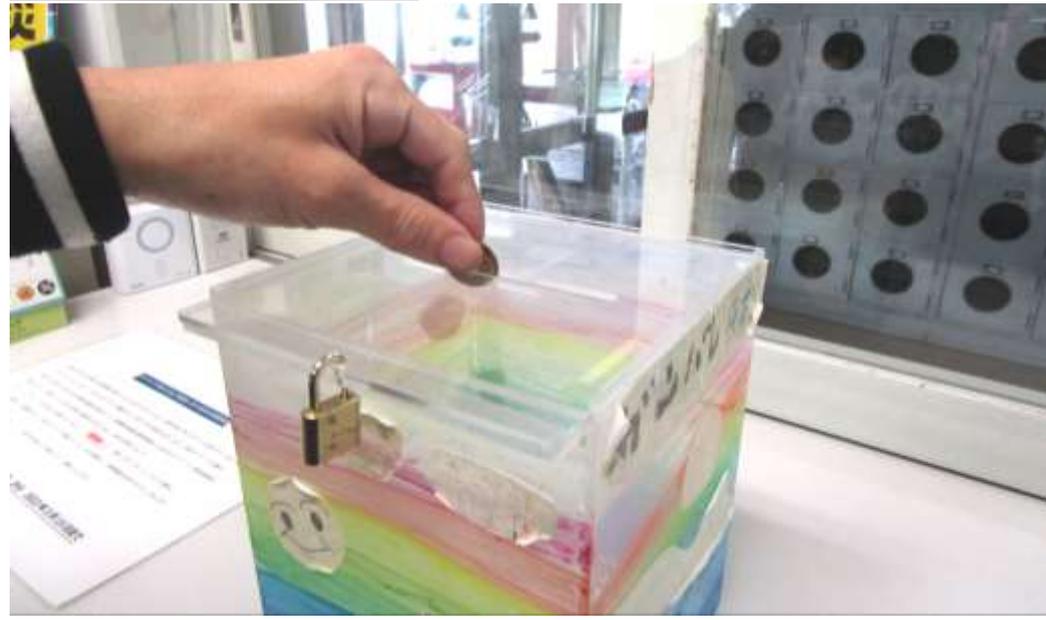


春は眠いしボーっとしがち。それには理由がありました。1. 気圧の谷の影響で気圧が下がると副交感神経が優位になりやる気が起きず気分も乗りにくい。2. 新しい出会い等、新生活のストレスで緊張しグッスリ眠れない。日中の眠気対策には、朝日をしっかり浴びる・スマホやゲームを控える・寝る時のアイマスクの活用等があります。が、やっぱり規則正しい生活がなにより大切です。



3月12日（土）パシオポッチャ大会で、泉谷洋斗さんが3回目の優勝をしました。4月からもパシオポッチャ大会を開催予定です。

# ウクライナ危機への義援金



クピド・フェアではウクライナ危機緊急支援義援金を3月10日～3月15日まで募りました。多くの利用者・職員の皆様に義援金をいただき、家で貯めていた貯金箱を持ってきて、協力していただいた方もいました。皆様ご協力ありがとうございました。

## 栄養士から 東日本大震災3.11黙祷!

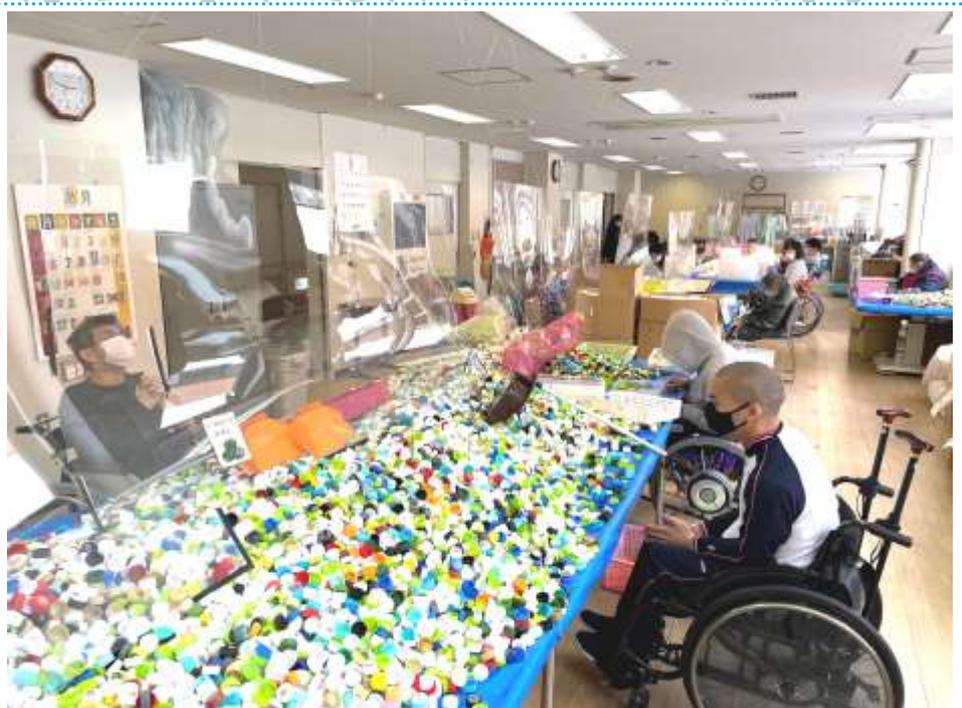
★北海道の4月は魚が美味しい★

\***ほっけ** ホッケの旬は4月～5月。この時期のホッケは、獲れたてで新鮮。旬の時期のホッケは焼魚で食べると脂が乗っていて、しかも甘くて絶品です。

\***にしん** 旬の時期のニシンはホッケと同じく生で販売されるくらい新鮮でおいしいです。脂がのっているので、煮つけにしたら翌日の煮汁が煮こごりになるほどです。

\***ホタテ** 収穫が春から始まっているので、4月から旬ものとして出回ります。バターと醤油をちょっと垂らして食べるのが絶品ですね。

\***いか** 春はマメいか、やまいかが旬です。刺身でも煮つけてもグー!!



東日本大震災から11年をむかえた3月11日(月)14:46に全利用者・全職員で多くの犠牲となられた方々に黙祷を捧げました。

# 利用者の様子!

4月号  
NOZ

