

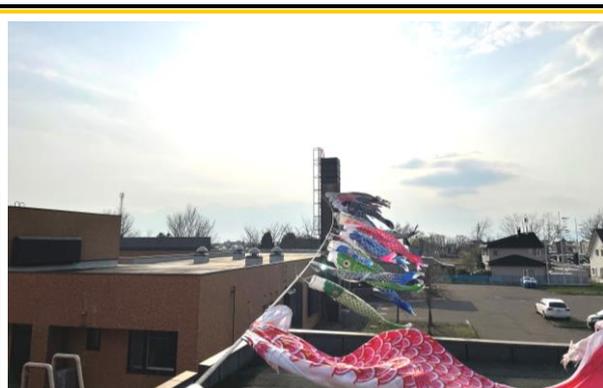
# パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

5月号  
令和4年5月16日新

春の息吹を感じる桜の季節となりました。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。

## 鯉のぼり掲揚しました！



多くの皆様からご寄贈いただきました鯉のぼりの掲揚を今年も行いました。たくさんの想いと祈りをのせて、パシオの空を元気に泳いでいます。今年も9月まで掲揚を続ける予定ですので、パシオに来られた際は、ぜひご覧ください。

## 6月の行事予定 医務から 介護の制服新しくなりました

### ① パシオポッチャ大会 (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。

意識的に体をシャキッとさせる事で、冬モードから春モードにスイッチが切り替わります。たとえば、起きる時間を5分でも10分でも早くしてみる・外に出て深呼吸・人との関わりを積極的にしてみるなどなど。自分にとって快適と思える程度に無理なく体を動かして夏に向けて体調を整えましょう。



4月から介護の制服が新しくなりました。心機一転です。

# パシオお花見！新人職員紹介



4月30日（土）パシオお花見を行いました。  
満開の桜の中でドリンクを飲み、晴天の中、  
利用者・職員一緒にお花見を楽しみました。



氏名：福良 央（ふくら ひろし）

職種：理学療法士兼生活支援員

出身地：札幌市

趣味：うどん作り

自己紹介：昨年度まで北見の病院でリハビリ  
職員として働いていました。美唄や岩見沢の  
雪は多いと言う事で、今から想像していま  
す。利用者の皆様と笑顔で頑張りたいと思  
いますので宜しくお願い致します。

## 栄養士から リハビリから！

『コロナ禍をのりきる為の  
バランス良い食事』  
新型コロナウイルスが猛威を  
ふるい感染する人が増えている  
中、免疫力を上げるには？

- ・緑黄色野菜をいっぱい  
食べるのが効果的です。  
粘膜を強くし抗酸化作用  
を強化して免疫力アップ!!

免疫力アップのために食べたい野菜



※特に \*ブロッコリー  
\*ちんげん菜 \*白菜  
\*キャベツ \*にんにく  
\*大根 \*かぶ  
野菜は残さず食べて強い体を

つくみましょう!!



以前にも紹介しまし  
たが、パシオは4つのク  
ラブ活動から成り立っ  
ています。ポッチャク  
ラブ8名（月曜日）ア  
ーチェリークラブ4名  
（火曜日）フライング  
ディスククラブ8名  
（水曜日）陸上クラブ  
12名（木曜日）で活  
動しています。今年度  
も大会等に出場でき  
るかわかりませんが、毎  
週1回活動に励んでい  
ます。