

パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

6月号
令和4年6月20日新

初夏の陽気が出て来る季節となりました。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。

パシオ外周散歩！



天気の良い日は外周を散歩しています。この日も天気が良く、皆さんで外周を散歩して新鮮な空気を吸いました。気温も上がりあたたかくなり、これからが楽しみな季節になっていきます。

7月の行事予定 医務から パシオ豆知識

① パシオボッチャ大会 (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。

6月は歯の健康週間とされています。パシオでは入所利用者においては、ほぼ全員が定期的な歯科受診を受け虫歯予防に気をつけています。虫歯が進行すると口の中の感染だけではなく、全身へも悪影響が広がり様々な病気を引き起こします。日頃からの口腔ケアに力を入れていきます。

「夏至」北半球ではこの日が一年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が長いです。南半球では、北半球の夏至の日に最も昼の時間が短くなります。日本における旧暦5月内に発生します。毎年6月21日ごろになり、今年も6月21日が夏至の日となりました。

パシオボッチャ大会!



5月21日(土)にパシオボッチャ大会が開催しました。今回は初優勝の櫻田大貴さんとなりました。今月も開催予定です。

栄養士からリハビリから!

コロナウィルスと

夏バテに負けない体!!

★夏に不足がちな栄養

①ビタミンB1

はたらき糖質をエネルギーに変える。疲労物質を分解する。

→・豚肉(とくにモモ肉やヒレ肉)

・玄米・アボカドなど

②ビタミンC

ストレスに対するホルモンを作る

→・ブロッコリー・じゃが芋

・カラーピーマン・果物等

③良質なたんぱく質

体を作る

→・肉:牛もも、鶏サシ、豚ヒ

・魚:鮭、まぐろ、カツオ

・豆:納豆、豆腐

・卵

これらの食材などを組合せて、偏らないバランスの良い食事を摂り夏バテ、コロナに負けない体を!!

尾藤さん、ポッチャでさらなる高みへ!



尾藤直子さんが車いすにポッチャのボールトレイを取りつけました。

今までは、車椅子から降りてボールを投げていましたが、トレイを付けたことで車いす上の安定した姿勢のまま競技を行えるようになりました。尾藤さんは「さらなる高みを目指す。」と意気込んでいます。