

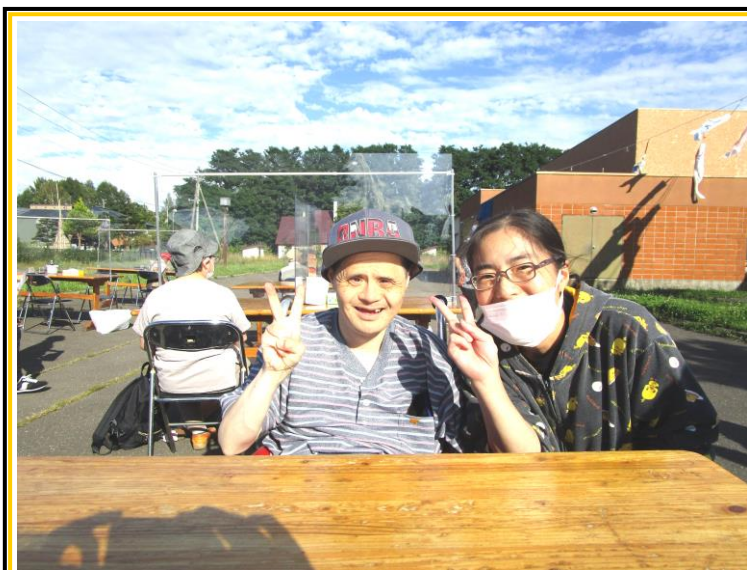
パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

9月号
令和4年9月15日発行

秋の訪れを感じ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BBQ大会!



8月26日(金)パシオ駐車場にてパシオバーベキュー大会を行いました。天気にも恵まれ、焼肉・焼きそば・焼き鳥など、みんなで美味しくいただきました。とても楽しい時間を過ごすことができました。

10月の行事予定 医務から パシオ豆知識

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。

健康診断を実施しております。今年は感染症予防のためクリニックでの検査はレントゲン撮影のみとし、パシオにて採血・検尿・心電図・血圧・体重測定をしました。皆さんとてもスムーズに検査を受けられていました。採血結果は随時お返ししますが、お知らせが無ければ異常なしとご判断下さい。

バーベキューとは、薪、炭、豆炭などの弱火によって肉や野菜、魚介類などをじっくり焼く料理など、もしくは煙で燻す、その調理法や行為を指します。その他にもキノコや山菜なども焼くことも同じです。短時間の直火だけで肉を焼くとグリルとなります。

24時間テレビみんなで見ました!



8月27日(土)~28(日)に、パシオで毎年恒例となっている24時間テレビを、皆でチャリティTシャツを着て、いつもより遅くまでテレビを鑑賞しました。次年度もみんな24時間テレビを観たいと思います。

栄養士から ボッチャ大会!

なつば てよぼうこうかてきえいようそ
【夏バテ予防効果的栄養素】

夏バテは暑さや温度の高さによる疲労、汗を大量にかく事による脱水、クーラーで冷えた屋内と屋外の気温差による自律神経の乱れ等です。夏の不調の多くは消化器の働きを低下させ食欲不振や偏った食生活等。バランスの良い食事をとりましょう!!

- ビタミンA** いか、卵、バター、レバー
- ビタミンC** ビーマン、ブロッコリー、カリフラワー、ゴーヤ、レモン、キウイ
- タンパク質** 肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品
- ビタミンB1** 豚肉、ほうれん草、ゴマ、大豆
- アリシン** ニンニク、ニラ
- クエン酸** レモン、グレープフルーツ、梅干



8月28日(日)開催予定だった北海道ボッチャ選手権大会がコロナウィルス感染拡大のため中止になりました。ボッチャクラブは来年に向けて、練習に励み月に1回のパシオボッチャ大会で力を磨いていきたいと思ひます。