

# パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

11月号  
令和4年11月15日発行

冬の足音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っておりますので、よろしくお願い致します。

## グループホームパシオの日常！



グループホームパシオでは、パシオ同様、皆で食堂に集まり食事を摂ります。月に一度、ぎょうざやお好み焼き等、入居者と職員と一緒に準備を行ない食事時間を楽しみます。7月に開設したグループホームパシオですが、入居者の方々の生活リズムも整い慣れてきました。

## 12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。

冬が近づいてくると肌の乾燥が気になりますね。朝の洗面時に蒸しタオルを使っていますが、これが肌の保湿テクニックの一つになるんです。温かいタオルを顔に乗せる事で、血行が良くなりリラックス効果も得られるため乾燥の原因のひとつであるストレス解消にもつながります。顔を拭くだけでなくスキンケアの一環として取り入れてみてはどうでしょうか。

雪虫(ゆきむし)とは、アブラムシ(カメムシ目ヨコバイ亜目アブラムシ上科)のうち、白腺物質を分泌する腺が存在するものの通称。体長5mm前後の全身が、綿で包まれたようになる。北海道や東北地方では、初雪の降る少し前に出現すると感じられることが多いため、冬の訪れを告げる風物詩ともなっている。熱に弱く、人間の体温でも弱る。

# パシオボッチャ大会！ 新人職員紹介！



10月30日(日)にパシオボッチャ大会が開催されました。今回の優勝者は泉谷洋斗さん(4回目の優勝)です。今月も開催したいと思います。



氏名：塚本 義和  
職種：生活支援員  
出身地：帯広市  
趣味：健康維持のための運動  
自己紹介：本部 K・P1 スタジオでコンピュータを使って働いていました。これからはパシオの皆様と一緒に笑顔で過ごせたらと思います。よろしくお願いいたします。

## 栄養士から 今月の利用者！

『免疫力』を高める食事とは？

おなかの(腸)中の環境を良好に保てる食事のことを言います。

善玉菌を増やす食事をとる事が『免疫力』を高めます。

その1～発酵食品(ハクコウヨク)

腸内環境を整えるために必要な、善玉菌を増やす働きを持つ食材を紹介いたします。風邪やウィルスなどに負けない体をつくります。

- ・納豆・ヨーグルト・キムチ・みそ など、など・

善玉菌を増やす働きがある1日一品を目安に毎日食べたい食品ですネ!!



氏名：今野孝志 10号室 出身地：旭川市  
趣味：将棋・タブレットを使ったゲーム・ボッチャ  
自己紹介：パシオではたくさんの利用者がいて、毎日楽しく過ごしています。何年か前に北海道ボッチャ選手権大会で優勝したので、また来年大会があれば優勝したいと思います。