

冬の寒さを感じる季節です。周りはずっかり雪に覆われています。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。

## 第45美唄LC餅つき交歓会



パシオで餅つきが行われました。美唄ライオンズクラブのみなさんと一緒に餅つきができたのは3年ぶりとなります。大きな杵と臼を使って迫力のある餅つきをすることができました。いつもは一緒にお餅を頂いておりますが、コロナの影響で感染対策のため、それかかないませんでした。でも、つきたてのおもちで作ったおそうじ・あんこもち・ゴマ餅・きなこもちは昼食でおいしくいただきました。

### 医務から

冬の脱水について。冬は体が冷えたり、トイレが近くなる事を避けるために水分を控える人は多い傾向にあります。冬であっても目に見えないレベルで体から水分は蒸発しており気づかぬうちに脱水に傾いていきます。皮膚の乾燥・尿の色が濃くなる・口の中がネバつく・以前よりも便秘がひどくなる等の症状も脱水のサインです。1日あたりの水分は「体重×30ml」を目安にしてみてください。

### パシオ豆知識

同じつき餅でも店の種類によって味が違うのが餅です。水稲もち米を原料にしたものでも、お餅はかなり味の違いがあります。品種による差が大きいのですがそれだけではありません。全般的な傾向としては、和菓子屋さんの餅は比較的軟らかく伸び重視といった感じですが、お米屋さんの餅は硬めのつき上がりで、コシ重視といった感じが多いです。

この度、12月に発生いたしましたコロナウイルス感染につきましては令和5年1月7日を持ちまして終息致しましたので、お知らせいたします。ご利用者様、ご家族様には多大なるご心配をおかけしましたことを謹んでお詫び申し上げます。

# パシオ冬景色



パシオが雪一面でおおわれました。パシオがある美唄市は大雪で有名な岩見沢市のとなりに位置していますので、冬はいつも大雪でおおわれます。施設内のみなさんもあたたかい恰好をする人が増えてきています。

## 栄養士から リハビリから

### ❄️ 寒さに負けない体作り！

冬は空気が乾燥して肌があれやすく、風邪を引きやすい季節です。栄養を十分にとって風邪に負けない丈夫な〇体を作りましょう。

おすすめ食材は？冬が旬の野菜

#### ◆ほうれん草,ブロッコリー

ビタミン A,B1,B2,C や、ミネラルが沢山入ってます

#### ◆大根,白菜,キャベツ,かぶ

漬物やサラダなど生で食べることが多いのでビタミンCがとれます

野菜は残さず食べよう!! 😊

冬になると積雪はもちろんのこと、気温の低下、それによる着ぶくれなどから屋外の運動量だけでなく、家の中での運動量も低下します。パシオでは機械によるトレーニングなど実施し運動量を確保する様にしています。このほかにちょっとした部屋の中の物の移動など億劫がらずにチョコチョコ歩くことが健康に良いことが解っています。屋内のチョコチョコ移動を意識しましょう。

