

パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

3月号
令和5年3月15日発行

春も近づいてきた3月になりました。まだまだ寒さが続いています。今月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いたしますので、よろしくお願い致します。

ひなまつりランチ



3/2(木)にひなまつりにあわせ、アシリ・和來の豪華なランチボックス等をいただきました。皆さん楽しい時間を過ごす事ができました

4月の行事予定 医務から パシオ豆知識

① パシオ花見

4月下旬～5月上旬

パシオの桜の花が満開になった時期に行います。

(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。

コロナウイルスによる施設内感染があった以降は体調不良者もなく、元気に過ごせています。日頃からの規則正しい生活がなにより感染症予防策になる事を職員・利用者ともに実感しました。

3月は1年間の締めくくりの月。次の新しい出会いや生活に向けてしっかり健康管理をしていきます。

団子の3色の意味は、ピンクは桜の花で春、白は雪の色で冬、緑は新緑の色で夏を表しています。しかし、このなかに秋がありませんよね。これは『秋がない』ということで『飽きがこない』。つまり、食べ『飽きない』という言葉遊びが入っています。ちなみに、『花より団子』の団子も、花見団子からきていると言われています。

お仕事紹介 (ニンニク)



パシオで行っている利用者のお仕事紹介です。牧野農園さんのニンニクの芽切り、根切り、皮むきといった作業を1日20~30kgペースでニンニクを加工しております。凄い量のニンニクです。

栄養士から リハビリから

北海道で楽しめる春が旬の野菜

春キャベツ(旬の時期:3~5月)

* ビタミンU(キャベジン)が含まれており胃潰瘍などの胃腸障害の予防改善効果が期待できます。

春レタス(旬の時期:4~5月)

* β カロテン、ビタミンC、ビタミンB群、カリウム、カルシウムなどがあります。

白かぶ(旬の時期:4~6月)

* ビタミンCや消化酵素が豊富で美肌効果や胃腸の調子を整える効果が期待できます。

アスパラガス(旬の時期:4~6月)

* アスパラギン酸によって、疲労回復などの効果が期待できます。

北海道の野菜いっぱい食べよう!!

温かくなってきたので、外を歩く機会がだんだん増えてくる季節です。日の当たる歩道は乾いているところも大分多くなってきました。一方で日陰や風が当たりにくい場所は上に乗った黒い土の下に凍った氷が隠れていることがあります。非常に滑りやすい為に注意して歩くことが必要です。また昼間は溶けていても夕方には凍ってブラックアイスバーンになることもありますので気を付ける必要があります。同じく車いすから乗用車などへの乗降時にも車いすが滑ってしまい転倒する危険があります。つるつるの地面では転倒して車の下に身体が入り込んでしまうことによるけがも起きます。もうしばらくは地面が凍っているかもしれないと思って行動してください。