



新年度も宜しくお願い致します。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。

新人職員紹介 桜がもう少しです



氏名：岡村 元（おかむら はじめ）
職種：生活支援員
出身地：日高門別町
趣味：家庭菜園、山菜取り、アウトドア
自己紹介：私は建設業で52年間大工の仕事をしていたのですが、この度パシオで働くこととなりますので、よろしくお願い致します。



パシオには、桜並木があります。桜の咲く時期には、桜が盛大に開花します。毎年GW付近で開花しますが、今年は暖かいのもう少し早く開花しそうです。満開の桜をみんなで期待しています！

5月の行事予定 パシオ豆知識

- ① 鯉のぼりの掲揚
- ② パシオ花見

(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。

桜の花の咲いている地域とこれから咲く地域の境目に引いた線のことを桜前線と呼びます。皆さんも1度は目にしたことがあると思います。この前線は全国的に広く分布しているソメイヨシノを基準としています。

この桜前線を見ると、開花予想日が南から北へ、そして標高の低い地域から高い地域へ広がっていくのが分かります。この前線の北上は気温に影響されます。西～東日本では1日30kmの速さで北上しますが、北日本では気温が低いため、1日18km程度しか北上しないそうです。

お仕事紹介 (エコキャップ)



就労作業のエコキャップ部門を紹介いたします。こちらは北海道各地の学校や企業からパシオに送られてくるペットボトルのキャップを白とカラーの2種類に選別し、ゴミやシール、金属などを取り除き、金属探知機で検査を行なって、専用の粉碎機で粉碎した後、白は15kg1袋、カラーは20kg1袋に梱包して毎週白300kgとカラー200kgを日本理化学工業株式会社に出荷しています。この粉碎されたキャップは黒板消しの中芯と表のカバーの部分によみがえります。中芯に関しては100%皆さんが選別したキャップを使用しています。まさに、SDGsですよね。出荷量は月平均で各色合わせて2,000kgとの事です。

栄養士から リハビリから

★野菜いっぱい食べよう!!

みなさん「野菜」食べていますか？日本人の栄養摂取基準では、野菜は1日350グラム以上食べましょうという決まりになっています。そのなかでも、緑黄食野菜150グラム、淡色野菜200グラムという割合になっています。今月から身近な野菜の栄養を紹介します。

♥ フロココリー ♥

体を健康に保つために必要な栄養成分が多く含まれています。

- ・血圧を抑える ・むくみを解消する
- ・ウイルスや菌から体を守る
- ・健康な骨を維持する
- ・目の健康保ち皮膚や粘膜を守る
- ・細菌の感染を防ぐ
- ・老化や生活習慣病、ガン予防効果

各地で積雪ゼロのニュースが聞かれるようになりました。日中は戸外を歩いて日光に当たると身体が温かく感じるようになってきています。

冬の間にはどうしても身体の足腰が衰えがちですので、体を慣らすためにも少しずつ時間や距離を伸ばしながら歩いたり走ったりすることが必要です。焦らずに行っていく事で例年通りに身体が動くようになっていきます。一度にたくさん動くことよりもこまめに少しずつ何回も動くことが良いとされています。