

パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

5月号
令和5年5月15日発行

春の息吹を感じる桜の季節となりました。今年も日々の施設での様子や行事等を掲載し、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。

パシオの桜並木が満開です



パシオの桜並木が満開になりました。桜が盛大に開花しています。

6月の行事予定 パシオ豆知識

① パシオボッチャ大会

(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。

鯉のぼりはひな人形のように出す時期、しまう時期はあるのでしょうか？鯉のぼりの場合は、いつまでにしまうといった期限は特にはないようです。鯉のぼりは魔除けや子どもの成長を祝うものなので、むしろ長期的に鯉のぼりを飾る方が良い、という考え方もあります。同様に、鯉のぼりを飾り始める時期についても、特に決まりはないようです。早いところでは子供の日の数か月前から飾り始める地域もあります。子どもの日には、ぜひ長く鯉のぼりを飾って楽しんでみてくださいね。

鯉のぼりの掲揚



多くの皆様からご寄贈いただきました鯉のぼりの掲揚を今年も行いました。鯉のぼりが元気に空を泳いでいます。パシオに来られた際はぜひご覧ください。

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。その中でも、緑黄食野菜 150g、淡色野菜200gという割合になっています。今月は「人参」です。

♥ 人参 ♥

「人参」キライ!!な人も多いのでは、そんなに嫌わないでね、栄養たっぷりです!!

■カリウム→体内の余分なナトリウムの排出を促し塩分の取りすぎを防いで高血圧の予防・改善に効果あり、むくみ予防にも効果的です。

■ベータカロテン→オレンジ色の元となっているベータカロテンは抗酸化作用があり体に入るとビタミンAになり皮膚、髪を守ります。また免疫をあげて体を守ります

暖かい季節になると体を動かしたくなります。

しかし急に運動を始めることは関節や筋肉だけでなく心臓などにも負担がかかることがあります。

1週間に1時間程度、軽い汗をかく程度の運動で心臓や血管の健康に役に立つという報告もあります。まずはこの程度から少しずつ殻を動かしていくことがよいのではないかと思います。