

# パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

7月号  
令和5年7月15日発行

夏真っ盛りな季節になってきました。今月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いますので、よろしくお願い致します。

## 避難訓練が行われました



6/29(木)にパシオで避難訓練が実施されました。避難訓練は年2回実施しており、美唄消防署の方々もこられ、本格的な避難訓練を実施することができました。

## 新人職員紹介



氏名：白主 英子（しらぬし えいこ）

職種：生活支援員

出身地：美唄市

趣味：旅行

自己紹介：

長い間、高齢者施設で介護をしておりました。この度、パシオで働くことになり、常に笑顔で、頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

# 利用者の様子！！



## 8月の行事予定 栄養士からパシオ豆知識

- ① 8月6日  
第24回北海道ポッチャ選手権大会(江別市)
- ② パシオポッチャ大会

### ★ 野菜いっぱい食べよう！！

野菜は1日350グラム以上とりましょう  
緑黄色野菜 150g 淡色野菜 200gの割合で。

#### (今月はオクラの栄養です)

オクラは古代エジプトで栽培されていた歴史のある緑黄色野菜です!!

#### ●ネバネバが健康のもと

食物繊維が便秘、コレステロール予防

#### ●緑黄色野菜 目、皮膚、呼吸の健康維持

#### ●カルシウム、カリウム豊富

骨、血圧の健康。イライラに効く

一般的に七夕は7/7に行われます。しかし、北海道では8/7に七夕を行います。元々は旧暦の7/7を七夕としていたものの、旧暦を現在の暦に置き換えたときに1か月近く日付がずれるので、7日を残して月遅れの8/7を七夕としたところが多かったようです。お盆も7月に行うところと8月に行うところがあるのは、この旧暦と新暦による違い。函館や根室は、七夕もお盆も7月に行われています。