

# パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

3月号  
平成31年3月15日新

春の訪れを感じる季節となりました。今月も日々の施設での様子や行事、訓練の様子などを掲載し、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。

## 第38回冬季障がい者スポーツ大会



第38回冬季障がい者スポーツ大会が岩見沢市の萩の山スキー場にて行われました。パシオでは毎週水曜日、美唄国設スキー場でアルペンスキー、毎週金曜日、パシオ外周でクロスカントリースキーを練習してきました。その成果もあり、パシオの大会参加者13名は良い結果を残すことができました。次年度も練習を重ね、更なる充実した練習、大会での結果を残したいと思います。

## 4月の行事予定 医務から パシオ豆知識

### ●パシオ花見

4月下旬から5月上旬でパシオの敷地内の桜が満開になった時期、全利用者、職員で花見を行う予定です。



インフルエンザ流行のピークが去りホッとひと安心。とはいえ、まだまだ気は抜けません。引き続き「手洗い」「せきエチケット」を心がけましょう。1日元気に過ごすためには規則正しい生活を送ることが大切です。夜更かし・朝食抜きなどしないよう注意しましょう。

日本のお礼デーの始まりは昭和50年代頃からです。女性が男性にチョコをプレゼントする日本独自のバレンタインデーが定着し、お菓子業界が新たな記念日としてバレンタインのお返しはお礼デーにしようとして広告を出したのです。お礼デーにお返しをする文化は日本を中心としたアジア数ヶ国だけってご存知でしたか？

# お菓子作り企画！



3月7日(木) 男性利用者女性利用者が一緒になりお菓子作りを行いました♪

今回は、\*\*クレープ\*\*

皆さん好きなバナナやソーセージなどの具材を自由にトッピングしてカフェオレやココアと共に頂きました！！  
たくさん食べましたね♪ごちそうさまでした♪

## 栄養士から 雑祭り！リハビリ係から

さんかんしおん  
『三寒四温』

ってどういう意味？

漢字の通り三日寒さが続いた後は温かい日が四日続くという事。温かい日が伸びていって春が来るというわけですね。三寒四温という言葉は春が訪れる直前、晩冬の時期に使われます。現代では実際の天気によると2月末～3月半ば頃まで時候の挨拶として用いられます。と言う訳で食事では体の温まる汁物(みそ汁,すまし汁,ポトフ,豚汁,けんちん汁等)を頂いて風邪や寒さに負けない体作りを!!



3月3日は雑祭り、女性利用者と一緒に集めてお雑様の前で写真を撮りました。パシオでは雑祭りメニューの給食も出て、皆さん美味しく頂きました。毎年楽しみにしている行事の一つです。



写真：竹田龍児さん

マットの上で腕立て伏せや四つ這い動作練習などを行っています。訓練室には毎日来られていて自らマットに上がり取り組まれています。腕立て伏せの動作、実は腕だけを使って行っているわけではないんです。腹筋や背筋を一緒に使うことで腕立て伏せとしての動きが出来るんです！