

パシオNEWS

障害者支援施設パシオ便り

4月号
平成31年4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っておりますので、よろしくお願い致します。

バーサロペットジャパン!



H30年度の冬季スポーツ活動の締めくくりとして、旭川市の駅まで開催されているバーサロペットジャパンというクロスカントリースキーの大会の5KMの部に出場しました。利用者4名、職員2名で駅前の河川敷を全力を尽くして滑ってきました。また、今年度もアルペンスキー、クロスカントリースキーなど大会参加目指して全力を尽くしていきたいと思っております。

5月の行事予定 医務から パシオ豆知識

- ①5月上旬 パシオ花見
パシオ全利用者・職員
場所：パシオ外周
- ②5月24日（金）
～26日（日）
全国障害者スポーツ大会強化合宿 利用者2名
場所：野幌総合運動公園陸上競技場

新年度も健康に過ごすために3つの基本を心がけましょう
1. 生活習慣 健康な生活は十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。
2. 予防 感染症予防の基本は手洗いうがいです
3. 心のケア ストレスをためずリラックスできる時間を持ちましょう。

桜切るバカ、梅切らぬバカ」と言うことわざを知っていますか？
このことわざの意味は、桜の枝はそのままの状態、切らないほうが、半球の形をした、きれいな姿になると言われています。一方、梅は、枝を切ってやらないと、立派な花を咲かせないし、実をたくさん収穫することも出来なくなるんですね。

西村主任・今野一子さんお疲れ様でした！



本部とパシオ合わせて7年勤めた西村主任と、道立リハビリテーションセンターからパシオと合わせて19年10ヶ月勤めた二人が3月31日付けで退職となりました。西村主任はリハビリ・スポーツ・ユマニチュードなどで大活躍されました。今野さんは介護のスペシャリストとして行事やイベントでは中心となって動かれていました。そんな二人から言葉を頂いております。

『西村主任』

“学校を出て7年クビド・フェアが最初の職場でした。この7年間で様々な事を学び利用者と一緒に成長した人生の中でも貴重な時間でした。夏祭りなど機会があれば顔を出していと思います。”

『今野一子さん』

“道立リハビリテーションから合わせて約20年様々な事がありました。パシオで過ごした事は一生の宝物です。また、機会があれば皆さんに会いにきたいと思います。”

※また、4月からリハ職員として梅田係長にパシオに来ていただいております。

栄養士から 異動職員紹介 過ごしの場

春は暖かくなるとは言え、まだまだ寒い日もあり昼と夜の気温差が激しく体がついていけないという経験はありませんか？肩こりがひどい、手足が冷える、なんとなく体がだるい、憂鬱だ…そんな春先に起こる体調不良を【春バテ】と言います。不調になる原因として、寒暖差で起こる体の冷えが挙げられています。そこで体を温める食材として有名なのが【生姜】です。施設の食事では生姜和えや生姜焼き、豚汁やカレーにも生姜が入っています！体を温めるとセロトニン(幸せホルモン)や、ドーパミン(やる気ホルモン)の分泌が活性化します。生姜でやる気スイッチ ON！！新年度皆さんがんばっていきましょう！！



氏名：松野浩之
職種：総務相談係（係長）
出身地：稚内市
趣味：サッカー
自己紹介：4月1日付けでクビド・フェア総務課よりパシオに異動になりました。皆様の事をよく知り貢献したいと思いません。よろしくお願い致します。



昨年からはまった過ごしの場は、絵を書いたり、音楽を聴いたり、作品を作ったりと様々な活動を個のニーズに合わせて行っています。3月までは週に1回程度だったのが、4月からは平日は（月～金）までほぼ毎日行っています。これからも作業・就労が難しい利用者が『過ごせる場』として活動を継続したいと思いません。