

編集者 大野大地 菊地一馬 鈴木真一郎

日が長くなり、雪解けと新しい芽吹きが感じられる3月になりましたね。

昨今は、連日ニュース等で、コロナウイルス感染対策について謳われております。当施設サービスにつきましても、職員含めご利用者様には、感染予防の徹底と周知をお願いし、対応を進めているところでございます。皆様には、日ごろよりご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、第3回目となります今回のゴールドヒルズ通信では、“座ってできる！簡単エクササイズ”を載せています。椅子に座りながらできる運動です。無理の無い範囲で是非チャレンジしてみてくださいね。

文末となりましたが、ここで一句。

**運動で 汗をかいたら 温泉へ
ゴールドヒルズ いざ爽春へ**

運動や温泉の爽やかさとこれから訪れる春の爽やかさをかけてみました。

**今月も何卒よろしくお願い申し上げます。
広報委員会 編集者 大野 大地**

新型コロナウイルスへの対応について

新型コロナウイルスによる感染拡大及び厚生労働省指針を受け、弊社ではお客様ならびに従業員の健康と安全を最優先し、日頃の感染対策に加えて感染予防対策を徹底してまいります。

つきましては、お客様ならびにご関係者様には以下の点につきましてご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

①サービスのご利用について

- ・施設サービスにつきましては、入館時に手指消毒をお願いします。
- ・サービス利用にあたり、対応を確認させていただきます。発熱（37.5度以上）がある場合にはサービス利用をお控え頂きます。
- ・住宅内への不要不急の面会・立入は制限させていただきます。
- ・施設サービスの場合、定期的に換気を行います。

②従業員の対応

- ・全スタッフ、毎日検温及び体調確認を行い、発熱（37.5度以上）が認められる場合は出勤を停止します。
- ・こまめな手洗い・うがい及び手指消毒を徹底します。
- ・アルコール消毒による環境清掃を適宜行います。

GoldHills平岸 ホーム長
横山 光利

イベントコーナー

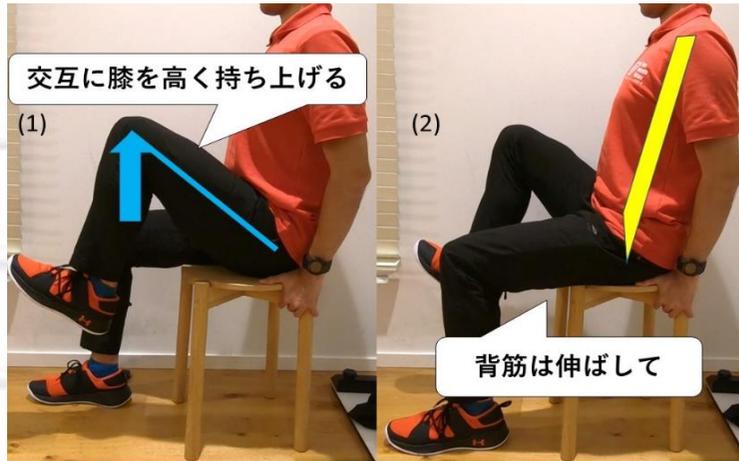
3月2日ひな祭り会を開催いたしました。ひな壇を見た皆様に笑顔があふれていました。お嫁にいけなくなるとの声が聞こえ、3月4日にはお雛様たちは来年にむけお休みにはいりましたまた来年会いましょう(´▽`)



レッツ！エクササイズ！！



座ってできる！ 簡単エクササイズ



今回は、「**もも上げ**」エクササイズのご紹介！

【姿勢】椅子に座り、手で座面を支える。

【方法】膝を持ち上げる。この時、息は止めないこと。
初めは、苦しくない範囲で5～10回程度。

【ねらい】ものの付け根や下腹部の筋肉を活性化。

→歩行時のつまずきや腰痛の予防等におすすめです。

なるべく背筋を伸ばすように意識して行いましょう。

※ 運動時に痛みがある方、主治医に運動を中止されている方、
体調不良のある方は、無理せず行わないでください。

職員紹介コーナー



今回で3人目となるゴールドヒルズ職員紹介！体調が悪い時や、ケガをした時等、何かとお世話になるこの方にお願ひしました♪
それではどーぞ！！



リボン訪問看護ステーション平岸

の管理者、川村夏乃子（かわむらかのこ）です。令和1年9月に宮の森の訪問看護ステーションから異動となりやってまいりました。「絶対明日からダイエットする！」というのが口癖ですが、食べることや食べ物の話が大好きなので、これは永遠に言い続けるような気がします。みなさんが「あれ、川村さん痩せた？」と声をかけてくれるともしかしたら頑張れるかもしれません（他力本願(*^_^*)）

これからもどうぞよろしくお願ひします！



難読地名クイズ♪北海道編♪



馬主来



ヒント：アイヌ語のカラスに由来してます♪
★答えは来月号にて発表致します♪

2月号の答えはぶんがた（文庫歌）でした♪
小樽にある地名です！