

GOLD HILLS

通信

令和2年 4月 vol.4

編集者 大野大地 菊地一馬 鈴木真一郎

ご面会、ご入館の際にコロナウイルス関連の対応へのご協力ありがとうございます。

落ち着くまでは対応を継続させて頂きま
すので、よろしくお願いいたします。

館内の換気、消毒を継続して行い、皆さ
まが安心してご面会、ご入館できるよう努
力して参ります。

さて、北海道の長い冬ももうすぐ終わり
ますね。新たな芽が出てくる、春の訪れが
近づいてきています。特に3月に入つてか
らコロナ関連で外出を控えていた方も多く
いらつしゃると思いますが、爽やかな風、
暖かな日差しにあたりながら、

「小さな春」

を探しに散歩に出られるのも良いのではな
いでしょうか。

ゴールドヒルズ内のテイサービスセン
ターもコロナ対策をしっかりと行い元気に
営業しており、通われているご利用者様の
明るい声と、笑顔であふれています。

暖かな春の訪れ。前向きに明るく進んで
行きましょう(^ ▽ ^)

Gold Hills 平岸 管理者
鈴木 真一郎

春を先取りフォトギャラリー♪

4月といえば北海道では長い冬がようやく終わりを迎え、ふきのとうが顔を出し、4月下旬にはいよいよ桜の季節がやってきます！今年の桜前線はかなり駆け足で日本列島を北上し、札幌の開花予想日はなんと4月22日と予想されています！！何かと異常続きの2020年ですが、桜の便りが早いというのは嬉しく思います♪そこで今月号は職員が以前撮影していた桜の写真を掲載し、少し早め目のお花見を皆さんと楽しみたいと思います♪それではどうぞ！！

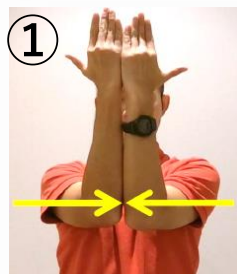


レッツ！エクササイズ！！



座ってできる！ 簡単エクササイズ Vol. II

今回は、『胸・肩』エクササイズのご紹介！



【姿勢】楽に腰かけ、背筋を正して前を見ます。

【方法】①両手両肘の内側同士をつけていきましょう。

②胸を張りながら両手両肘を外へ開いていきましょう。

【ねらい】呼吸に大切な胸郭まわりの柔軟性を高めていきます。

→肩甲骨の動きを感じながらゆっくりと深呼吸に合わせて行いましょう。気分もスッキリ。

※ 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



大野大地（おおのだいち）です。



平成28年1月に入社し、『リボンリハビリセンターみやのもり』、『リボン訪問看護ステーション』、トレーニングジム『TWO.SEVEN BODY』円山店・白石店の勤務を経て、令和1年12月より、『リボンリハ&スパセンター平岸』管理者として務めさせていただいております。

重量挙げ日本チャンピオンの父と介護福祉士の母との間に生まれ、小中高は、アイスホッケー、器械体操、陸上競技に励みました。社長清水とは小学生の時に会いました。CDを自主制作し狸小路でギター片手に路上ライブをしていたこともありましたが、資格取得後は社会人と大学院生を両立し、研究発表や講演活動にも力をいれております。

現在は、色々なご縁に感謝しながら1歳になる息子と妻と仲良く暮らしています。登山や川釣り、キャンプ等アウトドアが趣味です。

皆様の笑顔と健康をご支援できるよう、誠心誠意努めてまいります。ご指導・ご鞭撻の程、心よりお願い申し上げます。

難読地名クイズ♪北海道編♪

札久留

名前は似てるかも??

この辺かな??



ヒント:シバザクラが有名な町の地名です♪

★答えは来月号にて発表!!



3月号の答えはばしくる（馬主来）でした。漢字で馬が出てきますが、由来はアイヌ語のカラスがパシクル。地域は釧路と白糠の間。ここでカラスが鳴いていたからとかなんとか。。。諸説あるそうです♪