

全国への緊急事態宣言を受け、GOLDHILLSでも面会の制限を設けたり、不要不急の外出は避けて頂くようお願いしたり、皆様へご不便をおかけしておりますが、連日報道されている通り、コロナウィルスへの警戒は今、最も必要な事ですので何卒、ご理解とご協力を改めてお願い申し上げます。

さて、コロナの話はこれくらいにしておき、5月に入りました！藻岩山の雪の冠もすっかりなくなり、道端ではつくしが顔を出しています。先月下旬もパラパラと雪が舞う日もありましたが、しっかりと季節の植物は芽を付け始めています。

皆さんがこちらをご覧になる頃はちょうど八重桜が見ごろになっているでしょう♪ソメイヨシノやエモヤマザクラはすでに葉桜になっているかもしれませんね。

秋になると紅葉となり、また私たちを楽しませてくれる桜には、なんだか頭が下がる思いすら覚えます。

今年の花見はTVで桜を見ながら、お団子を食べて、思い出話に花を咲かせるのも一興かもしれませんね♪

イベントコーナー

春の訪れ

今年も北海道に春が訪れました。テイスサービスご利用者様がご自宅から桜を届けてくれました。館内春の風が吹きました。



北海道の春の訪れと共にこどもの日もやってきました。立派な「兜」が玄関に登場しました。



行事食

ゴールドヒルズでは入居者様、ご利用者様にお食事を提供している日清医療食品さんが定期的に「行事食」を企画してくれています。

今回は4/28に提供された「桜海老ご飯」を紹介させて頂きました。

エビの風味の効いたご飯となりました。機会があればまた行事食も紹介していきたいと思います。



レッツ！エクササイズ！！



座ってできる！ 簡単エクササイズ Vol.3

今回は、『太もも・腹筋』エクササイズのご紹介！

難易度：★

つま先を上げると
太ももに力が入り
やすくなります！



レッツチャレンジ！

【姿勢】あおむけに寝ます。

【方法】なるべく膝を伸ばし、つま先を天井に向けたまま片足ずつ持ち上げます。片方ずつ20～30秒キープしてみましょう。息は止めないように。

【ねらい】寝た状態で太ももや腹筋の筋収縮を促す。

→ 腰が痛くならない範囲で行ってみましょう。

※ 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



リボン定期巡回センター介護主任の、永井俊充です。
平成30年10月に入社いたしました。出身は小樽で、学生時代はサッカーや野球に励んでいました。介護経験は5年程で、以前は知的障害者施設職員やバスの運転手をしていました。ボランティアをきっかけに介護の道に進み現在に至っています。

日々の業務に追われることもありますが、お客様に寄り添い、安心して生活を送ることができるよう努めて参ります。また、自分自身も少しでも成長できるように頑張っていきたいと思います。

よろしくお願い致します。

難読地名クイズ♪北海道編♪

安瀬



ヒント：第43代横綱の吉葉山潤之輔の出身地です♪

★答えは来月号にて発表！！

4月号の答えはさっくる又はさくるー（札久留）でした。難しい地名は殆どがアイヌ語が元になっているので難しいですね。地名以外では「イランカラプテ」という言葉があります。意味は「こんにちわ」だそうです♪