

GOLD HILLS

通信

令和2年 6月 vol.6

編集者 大野大地 菊地一馬 鈴木真一郎

この紙面を皆さんがご覧になるころは、世の中の状況はどのようになっているのでしょうか。

異例の事態で、右往左往していましたが、自宅での生活にも、少しずつ順応してきているところもあり、あらためて人間の対応力はすごいなあと感じています。

ゴールドヒルズでは、入居者様とご家族様のコミュニケーションの場となれればと思い、先日より[FaceTime]によるテレビ通話を導入致しました。

既に数件実施したところ、「安心しました」「楽しかったです」とご評価を頂戴しています。[FaceTime]はios (APPLE社) のアプリケーションであるため、iPhoneやiPadなどの使用者でなければご利用できませんが、今後は皆様のご使用いただけるようなサービスの導入を検討致します。

また、施設入り口にて居室にいらっしゃる入居者様とテレビ通話ができるよう端末を準備したいと考えておりますので、ご期待ください。

一日も早く、通常を取り戻すことができるまで我々もより一層努力したいと思います。

広報委員会 編集者 横山 光利

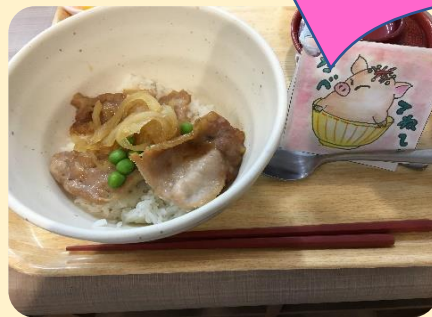
今回は イベント食
折り紙教室
をお送りします

イベントコーナー

帯広名物

豚丼

5/19 昼食時豚丼
が出ました



私は日清の
(厨房の)
大藤さんが描い
てくれたんだよ。
次はどんな友達
を描いてくれる
のかな？

折り紙教室

5/16 開催
先生：深谷支援員

綺麗な花が咲き乱れています
(*^▽^*)



レッツチャレンジ!



自宅でできる! 簡単エクササイズ

今回は、『膝・腰痛予防』エクササイズのご紹介!

(1) 足を抱える



(2) 膝を伸ばす



(3) つま先を上げる



【姿勢】椅子やベッドに腰かけた姿勢。

【方法】(1) 両手で腿の裏から足を抱える。(2) 腿を両手で抱えたまま膝を伸ばす。(3) 抱えた腿と伸ばした膝はそのまま、つま先を自分に向くように上げる。ここで約30秒キープ!

【ねらい】腿やふくらはぎが伸びることで関節負担を減らす。

➡ バランスを崩して転ばないよう、十分なスペースを取り、周囲に安全を確認してから行いましょう。

※ 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



デイサービスの川原田 飛佳〈かわはらた あすか〉です。平成28年1月入社、リボンリハビリセンター宮の森にて勤務し、リボンリハ&スパセンター平岸の立ち上げメンバーとして毎日元気にお仕事させて頂いております。

出身は釧路町昆布森という、海・川・山に囲まれたコンビニと信号機のない街で育ちました。卓球・バレーボールを経験し、高校時代にハンドボール部に入部。自身が怪我をしたのをきっかけにトレーナーを目指し札幌へ進学しました。現在は運動指導をメインとしたトレーナーの資格と介護の資格、両方を保有しています。

身体を動かすことが好きでダンスやヨガ、現在はコロナ太り解消のためサイクリングをしてから出勤しています。おいしい食べ物とお酒が大好きなので休日はお酒を飲んだり、音楽を聴きにライブへ行ったり、仲間と過ごす時間を楽しんでいます。

皆様の素敵な笑顔と元気なお姿に日々励まされる、この現場に魅力を感じています。デイサービスでは是非、一緒に運動・入浴を楽しんで頂ければと思います。今後ともどうぞ、宜しくお願い致します。

難読地名クイズ♪北海道編♪ 知方学



ヒント:厚岸湾の尻羽岬西部にある集落の地名♪
〈川原田の出身地、昆布森のお隣です〉

5月号の答えはやそすけ(安瀬)でした。石狩市厚田区の地名だそうです。アイヌ語のヤソツケ(網を仕掛ける場所)が由来だそうです。海側の地域ならではのですね。