

令和2年も後半に入りましたね。  
年頭から引き続き、新型コロナウイルスの影響は、様々な地域や企業に影を落としています。  
既に半年が経過していますが、今後も対策は、その時に最善と思われることを形を変えながら継続していくものと考えています。その中でも、「お客様に楽しみを持っていただきたい」とスタッフ一同、日々の関わりや行事の企画などに力を入れております。ステイホームの中でも、安全に楽しく過ごせるゴールドヒルズを目指してまいりますので、今後ともご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

横山光利

# イベントコーナー

今月は  
1. 映画鑑賞会  
2. 8月誕生会  
をお届けします

## 映画鑑賞会



幸せの黄色いハシカ千を上映

感動するね～

若いころを思い出すな～



## 8月誕生会



喫茶りぼん営業中。誕生祝いのチョコレートケーキをどうぞ  
♡♡♡♡♡



それ～イケー (\*▽\*)

レッツチャレンジ!

## 職員紹介コーナー



# 自宅でできる! 簡単エクササイズ

今回は、『腰痛予防』エクササイズのご紹介!



【姿勢】椅子やベッドに腰かけた姿勢。呼吸は普段通りにします。

【方法】(1) おへその上に両手を乗せリラックスします。(2) 息を止めずにお腹を凹ませます。この時、お尻の穴をきゅっと締めるようなイメージです。

【ねらい】腰につながる腹横筋を収縮させ天然のコルセットとしての機能を刺激します。

→ **はじめは 3秒間 凹みを保つことを目指しましょう。**  
**1日10回 続けられたらグッドです!**

※ 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。

住宅支援員の深谷 芳玲（ふかたに かおり）です。

3.11（東日本大震災）が起きた2011年4月に東京から北海道札幌に移り住んできました。（避難してきたわけではありませんが.....）介護の仕事は札幌に来てから始めました。東京にいる頃に食や健康に興味があり、健康管理士の資格や認知症サポーターキャラバンの講師の資格を、札幌に来てから介護福祉士の資格を取得しました。

主人も私も人込みより、自然の中で生活する事が好きなので家庭菜園（主人が育てる人、私は食べる人(´▽`)) キャンプを愛犬と一緒に楽しんでいます。

入居者の皆様に笑顔で楽しく過ごして頂けるよう、私も毎日笑顔で仕事しています。これからもよろしくお願い致します。

雑読地名クイズ♪北海道編♪

# 花畔



ヒント：石狩市石狩湾に面する地名  
\* 今回は超難題。知っているあなたは北海道通

7月号の答えは、「ぶいま」です。アイヌ語の「ブユ・モイ」が由来で、「海の中に立つ岩」という意味になります。次回もお楽しみに!!