

GOLD HILLS 通信

令和2年 9月 vol.9

編集者 大野大地 横山光利 鈴木真一郎

つい先日までは、「日が長くなったなあ」と感じていましたが、徐々に薄暮の季節に近づいていますね。

夏にも増して短い北海道の秋。

皆様におかれましても、食事・芸術・運動と様々な機会をお持ちいただけるよう、職員一同努めてまいります。

9月は我々の中では『敬老の日』がありますので、特別な月でもあります。

今年度は、お寿司と民謡をお楽しみいただきたいと企画いたしました。

宜しければ是非ご参加ください。

先日より、『映画上映会』なる企画もスタートしております。

若い時を今一度思い出していただけるような上映内容を計画しておりますので、こちらへのご参加もお待ちしております。

日々の暮らしの中で、思われること・感じること...何でも良いのでスタッフへお聞かせください。

共に、充実した生活を作りましょう！

イベントコーナー

今月は

1. テイおやつバイキング

2. 盆踊り

3. セタ

4. ミニ家庭菜園

～研修編～

5. リスクマネジメント研修

6. 接遇研修

1. テイおやつバイキング



8/6 テイサービスのおやつタイム。4つから選べるバイキングでした。皆様楽しまれており、好評でした。

2. 盆踊り



8/3・5・7、の3日間で盆踊り大会が開催されました。生の太鼓演奏、民謡の歌声もあり参加者の皆様喜んで踊っていました。

3. セタ



8/7 セタの日。玄関先に願のこもった短冊を飾っていました。皆さんの願いが届いていることと思います。

4. ミニ家庭菜園



ゴールドヒルズのミニ家庭菜園ラディッシュとミニトマトの収穫ができました。

5. リスクマネジメント研修



入居者様、利用者様の安全を守るためにスタッフ一同真剣に研修に取り組んでいました。講師はテイサービス藤由主任でした。

6. 接遇研修



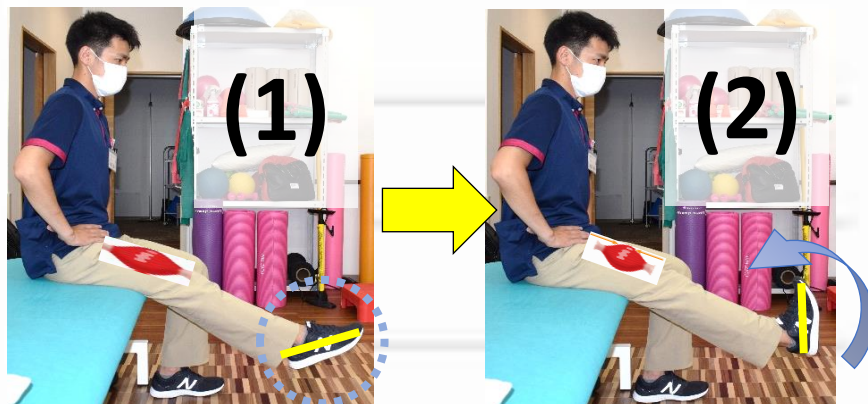
接遇に関する研修風景です。常にお客様相手の仕事をしているスタッフ一同。接遇について講師のテイサービス増田相談員から学びました。

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『膝関節痛』予防エクササイズをご紹介します!



【姿勢】椅子やベッドに腰かけ、背筋は無理の無い範囲で伸ばしましょう。

【方法】(1)片方の膝を伸ばします。(2)膝を伸ばしたまま、つま先を天井に向けるように起こしましょう

→ はじめは『3秒間』保ち、ゆっくり戻します。
左右1日10回からそれぞれ行ってみましょう!

※ 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



『リボン訪問看護ステーション平岸』

所属の阿部 理絵（あべ りえ）です。

『リボンリハ&スパセンター平岸』を経て令和2年5月より訪問看護ステーションの看護師として務めさせて頂いております。

出身は釧路市で、札幌歴は2年になります。

小学校ではバレーボール、中学校では吹奏楽に励みました。

最近は、ゴロゴロと過ごしている事が多いのですが……。

身体を動かすこと、音楽も大好きです。もちろん、食べることも(' ム ')。

皆様が健康で安心した生活ができますよう、努めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

難読地名クイズ ♪ 北海道編 ♪

安足間

ヒント:大雪山系の1つになっている山があります。

* 今回の問題も知っているあなたは北海道通!

答えは来月号にて!!

8月号の答えは、「ばんなぐろ」です。アイヌ語の「パナウンクル・ヤソッケ」が由来で、「川下の衆の漁場」という意味になります。

まだまだ続きます!次回もお楽しみに!!★