

GOLDHILLS

通信

令和3年 7月 vol.19

編集委員会:鈴木真一郎 鎌田祥太 加藤美咲 横山光利

令和3年5月16日から6月20日の間に発令された『緊急事態宣言』、そして同6月21日より『まん延防止重点措置』が本日現在まで継続中ですが、このところ北海道・札幌市での感染者数はピーク時に比べ減少し、来る7月11日をもってまん延防止重点措置期間の終了となる見込みであります。

行政の見解を見定めたうえで、当ゴールドヒルズ平岸においても、これまでの制限を徐々に緩和していく方向で検討を進めております。

これからも、マスクや手指消毒などの感染予防策は実行しつつ、外部との接触にも取り組んでまいります。

これからの当ホームとしての対応について書面を同封いたしましたので、内容をご確認いただき、今しばらくのご理解とご協力をお願い致します。

ゴールドヒルズ平岸

ホーム長 横山 光利

今月の イベントコーナー



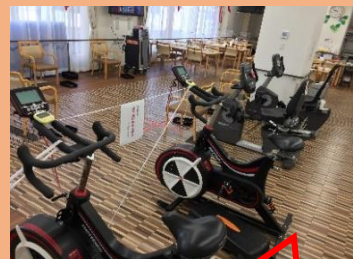
ゴールドヒルズ探検隊 その6

第6回目は「まるでフィットネスプラザのようなデ
イサービスのトレーニングエリア」👉

今回はデイサービスのトレーニングエリア。
充実マシンの数々をご覧ください！



筋トレマシーンHUR(フー) 空気抵抗を利用したマシーンで、高齢者の方でも操作しやすいのが特徴です。全4種類。目指せ筋力up👉



有酸素トレーニングコーナー。
手前ワットバイクと奥リカンベントバイク(背もたれ付きバイク)。ワットバイクは風邪の抵抗を再現できます。燃やせ脂肪👉



通称フルフルマシーン。宇宙飛行士が筋肉や骨の衰えを短時間で回復させるために作られたマシン。主に身体の内側の筋肉を鍛えることができます。と言われています。レッツフル👍



レッツ脳トレ！難読クイズ♪食べ物編♪

今月は、『芽花椰菜』です



古くからイタリアで好まれ、日本へは明治時代に入ってきました。和名では「緑花野菜」と言われます。花雷(からい)と呼ばれる小さなつぼみの塊と、糖分の多い太い茎の部分を利用します。

6月号の答えは、「ばなな」でした！皆さん読めましたか？バナナは腸内環境を整えてくれる食べ物としてよく食べられています。是非食事に取り入れてみて下さい♪

平岸までしよ

～とおき情報をお届け～



ミサキランドは、GoldHills周辺の飲食店を紹介していくコーナーです！

～平岸エリア～



SOUP CURRY KING

(スープカレーキング)

住所：札幌市豊平区平岸3条16丁目

1-1

営業時間：平日 11:30～15:30

11:30～22:00

土日祝 11:30～22:00

定休日：不定休

駐車場：13台あり

席数：22席（カウンター席、テーブル席有）

SOUP CURRY KINGのスープカレーは、豚骨・鶏ガラのコンスープと和風ダシの旨味スープのwスープが特徴です。また、辛さやご飯の量、トッピングが数種類ある中から選べる為、自分好みにオーダーする事ができます。店内の内観はカフェのような雰囲気です。落ち着いた空間での食事が楽しめます。

皆さんぜひご来店してみてください！



(写真はチキンカレーです)

委員会を紹介しても、

いいんかい！コーナー

今回は、『イベント委員会』

イベント委員会は毎月、季節感を取り入れたイベントや入居者様の誕生会・映画観賞会など様々なイベントを開催しています。多くの入居者様が楽しめるように身体の状態や興味関心などに合わせて誰もが参加しやすい企画を考えております。また、普段とは違った楽しい時間を過ごすことで、身体的・精神的なリフレッシュや多くの人との交流を通して、社会的な繋がりを感じられるなど、生きがいを見出す一助となればとイベント委員を中心に取り組んでおります。



職員紹介コーナー

『リボン訪問看護ステーション平岸』作業療法士の鎌田祥太です。5年前にこの会社に入社しましたが、その以前は脳神経外科や総合病院で約4年間勤めていました。辛いリハビリを乗り越え、自宅退院してもすぐに再入院してしまう方が多く、自分の無力さに悔しさを感じていました。自宅でも健康的に過ごしてもらいたいと考え、生活に寄り添う事ができる介護業界に転職を決意したことが契機です。

資格勉強が好きで、福祉住環境コーディネーターやファイナンシャルプランナーなどいくつか資格を保持しており、現在は簿記に取り組んでいます。趣味は1年前から始めた登山で、去年は17座に登頂することができました！今年も健康とリフレッシュの為、多くの山に登りたいと考えております♪今はコロナ禍で難しいですが、国内・海外旅行にも行きたいと思っています。皆様今後ともよろしくお願いいたします！