



# ゴールド通信

令和4年  
7月号

## 最近のゴールドヒルズ



### 【あるこう平岸】

ゴールドヒルズ平岸では最近廊下を行き来する入居様が増えています。その理由は、「あるこう平岸」というイベントが、住宅内で行われているからです。コロナの影響で散歩や外出の機会が減っている中、運動不足解消のためのイベントとして始めました。

廊下にどのくらい歩いたのかを貼り出しています。

(写真①～④\*廊下一回り115m)

その距離の合計が、ゴールドヒルズの外に出て歩いたとしたらどこまで行けるのかわかる地図(写真⑤)と手帳(写真⑥)をお渡し、実際に外を散歩した気分を味わっていただくというイベントです。(ゴールドヒルズ⇒ゴールドヒルズ1周4キロの周回コース)

1か月で歩いた距離が長い方を表彰していて、みなさん1番目指して頑張っています。

(\*写真が小さくなってしまいました。興味のある方は、ホームページのブログ、2022.6.3 あるこう平岸★イベント開始★をご覧ください)

感染症も徐々に減少傾向となり、イベントの開催など元の日常を取り戻しつつあります。

我々も、皆様により楽しい夏のひと時をお過ごしいただくため、8月21日に「ゴールドヒルズ夏祭り」を開催致します。出店やYOSAKOIの演舞、盆踊りなどの企画を準備しております。今後具体的なお知らせを致します。今しばらくお待ちくださいませ。

ホーム長 横山 光利

## 新型コロナ情報コラム コロナちゃんに負けない!! 第12回「体力」



皆様こんにちは。いよいよ7月、夏本番ですね。

暑い日乗り越えるためには「体力」が必要ですが、コロナ対策でも「体力」は非常に重要です。

コロナだけではありません。一般的な風邪であっても同じです。解熱剤や咳止めなどの薬は余計な体力を消耗しないように体を援護してはくれますが、ウィルスと戦うのは自分の体です。「体力」がなければ中々治りません。

では、「体力」をつけるためにはどうしたらいいのでしょうか。まずはしっかり食べることをお勧めします。食事はとても大切です。食べるものが私たちの体を作るのです。栄養のバランスのとれた食事を摂り「体のちから」を蓄えましょう。

普段からしっかりと食事を摂っている人は、もし体調を崩して食事量が減っても余力がありますが、普段から食の細かい人は余力がないので、戦う力が湧いてきません。しっかりモリモリ食べて笑顔で過ごせば、免疫力アップ!健康長寿間違いなしです!



発見ミサキランドは、ゴールドヒルズ周辺のお店等を紹介していくコーナーです!

## 平岸ドーナツ



「平岸ドーナツ」のドーナツは、ふわふわで軽く、甘さも甘すぎず、何個でも食べられてしまいそうな、食べやすさが特徴です。数種類のドーナツを販売しており、中には「あんドーナツ」もあり、とても人気の一品となっています。甘党さんには是非一度訪れてほしいお店です! 皆さん是非ご来店してみてください!

住所: 札幌市豊平区平岸 4 条 14 丁目 4-7 絆付ビルハウス 1 階

営業時間: 11:30~18:30

定休日: 不定休

### レッツ脳トレ! 難読クイズ ~食べ物編

今月は...『 菖 』 です!

世界では紀元前 6 世紀から栽培されている歴史ある食べ物です。スーパーでは様々な種類が販売されています。ゴールドヒルズのお食事にも時々提供されている食材です。歯ごたえは『シヤキシヤキ』! さて何と読むでしょうか?

先月の  
答え

6 月号の答えは『大蒜(にんにく)』でした! 言葉の由来は諸説ありますが、仏教用語の『忍辱』が語源とされています。忍辱には「侮辱や苦しみに耐え忍び心を動かさない事」という意味があり、僧侶が体力を養うために食べたと言われていました。



### コロナワクチン予防接種 (4 回目) 実施のお知らせ

7 月中旬にホームにおいて 4 回目の予防接種の実施を調整中です。今回は希望された入居者様へホーム内での対応ができるよう調整しております。

かかりつけ医にて受けられる予定の方はご対応をお願い致します。ホームでの接種をご希望の方は届いた接種券をお持ちください。接種券がなければ実施できない場合がございます。

ブログも随時更新中!

ゴールドヒルズ平岸



お問い合わせ先 ゴールドヒルズ平岸 TEL: 011-837-5610