



ゴールド通信

令和4年
9月号

最近のゴールドヒルズ

今月はゴールドヒルズの入居者様とスタッフが一緒に活動している「園芸クラブ」を紹介します。

園芸クラブは入居者様が中心になり活動しています。春に種をまき、思いを込めて水やりなどの世話を欠かさずされています。

八月、収穫の時をおかえ、いい色に染まったみずみずしいミニトマトが実り、赤紫蘇も立派に茂りました。

赤紫蘇は紫蘇ジュースとなり、八月のお誕生会で参加者皆様の喉を潤しました。園芸クラブの皆さんありがとうございました。これからも無理せず、活動を楽しんでください。



まだ暑い日は続いています、朝晩は涼しい風が吹くようになり秋が近づいている事を感じます。少しずつ日中も過ごしやすく穏やかな天候となることを望んでいます。

新型コロナウイルス感染症の感染者が高止まりで、まだまだ不安な日々が続いています。今後もゴールドヒルズでは敬老会など様々な行事が予定されていますので、感染対策をしっかりと行い、皆様が安心安全に過ごせるように心がけて参ります。

ホーム長 横山 光利

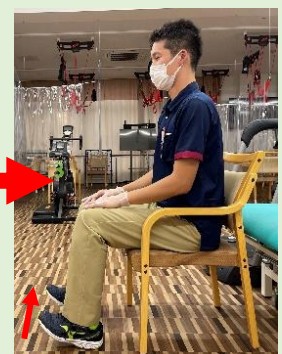
リハパ
トレーナーが
教える

おうちで Let's 座ってエクササイズ! (下半身編)

- 種目名：つま先上げ
- 姿勢：膝が90度より広くなるように椅子に座る。
- 方法：つま先を天井に向かって上げ、3秒キープし、つま先を元に戻す。つま先を戻す時は、ゆっくり力を抜く。
- 目的：脛(すね)の筋力アップ↑、つま先の可動域アップ↑
- ポイント：つま先を挙げた時に脛(すね)の筋肉がしっかり使えている事を意識しましょう!

※回数は無理せず、5～10回で行いましょう。

!! 運動時に痛みがある方や、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。





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!

Risotteria.GAKU hiragishi



リゾッテリアガクは北海道の旬の食材にこだわったリゾット専門店となっており、リゾットメニューが全 103 種類と豊富に取り揃えられています。また、デザートも自慢の品となっており、中でもジェラートは旬の果実を使った自家製の物が常時 10 種類も用意されています。種類豊富なリゾットや食後のデザートを求め、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 2 条 5 丁目 2-14 第 5 平岸グランドビル 1F

営業時間: 日~木 11:30~22:00(L.O21:30)

金・土 11:30~23:00(L.O22:30)

定休日: 不定休 駐車場: あり

レッツ脳トレ! 難読クイズ ~食べ物編



今月は...『豌豆』です!

豆の漢字が入っている通り、マメ科の植物です。2004 年にはサッポロビールからこの植物のたんぱくを用いて第 3 のビールが開発され、新たな食品を生み出す素材として注目を浴びました。さて、何と読むでしょうか?

先月の
答え

8 月号の答えは『花椰菜(カリフラワー)』でした。白くこんもりした花蕾と太い茎が特徴です。最近のダイエットブームではカリフラワーを細かくして、米に見立てた「カリフラワーライス」という商品としても人気があります。



後期高齢者医療被保険者証について

令和 4 年 10 月 1 日から後期高齢者の医療費の窓口負担割合が見直しされます。9 月中に各世帯へ新たな「後期高齢者医療被保険者証」が届きますので、10 月以降に医療機関へかかる際にはお間違えの無いようご注意ください。また、ゴールドヒルズにおいても写しをお預かりしますので、届きましたら事務所までご提出のご協力をお願い致します。

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



ゴールドヒルズ平岸 広報委員会: 加藤 阿部 鈴木 横山