



## ミャンマーから技能実習生が

## やって来ました。

前号でご紹介いたしましたミャンマーからの 2 名の技能実習生が 4 月 1 日に、きもべつ喜らめきの郷・るすつ銀河の杜の仲間として元気に出勤いたしました。そんな 2 人を少しでも早く皆様に知っていただきたく、プロフィールでご紹介していきたいと思ひます。



### きもべつ喜らめきの郷 配属

名 前：ミー・ミー・ウーさん

年 齢：22 歳

家族構成：6 人家族

好きな食べ物：オムライス・焼肉

マイブーム：以前は帽子、衣類、靴を集める事。今は利用者の方々と話せるように日本語の勉強をする事。

日本に来てビックリしたこと：空港に降り立った時、風が冷たかったこと。80 歳ぐらいのおばあさんが掃除をしたり、重い物を持って歩いていたこと。

（日本の方々は高齢者になっても頑張っているし、健康である。）

日本でしてみたいこと：宮城蔵王のキツネ村や北海道では室蘭、函館に行ってみたい。

皆様へ一言：これから色々な経験を身につけて頑張っていきたいのでどうぞよろしくお願いします。



### るすつ銀河の杜 配属

名 前：チョーチョーミンさん

年 齢：22 歳

家族構成：8 人家族

好きな食べ物：カレーライス、味噌汁、天ぷら、オムライス

マイブーム：ヘアピンを集めること

日本に来てビックリしたこと：雪がたくさん降っていて道にもたくさん積もっていることと、とても寒いこと。

日本でしてみたいこと：富士山へ登ること。日本料理を作ること。日本の学校で日本語を勉強したい。

皆様へ一言：皆様には仕事からご指導を頂き大変感謝しております。これからもご指導いただき、頑張ります。よろしくお願いします。

本紙では今後も 2 人の奮闘ぶり？を追跡し、皆様にお伝えいたします。



皆様は、ホッとひと時、お届けします  
喜らめき・銀河タイムス



社会福祉法人溪仁会 経営理念

一 安心・安全  
二 信頼・満足  
三 地域に貢献



## もりもり き きら お家で簡単、「元気杜々・心喜ら々」体操！①

コロナウィルスによる外出規制のため、家にいることが多くなり、体がなまり気味の方も多いと思います。そんな皆様へ喜茂別町立クリニック2Fで予防教室を担当していた工藤・小玉両インストラクターが本紙だけで不定期の復活！皆様に、「元気モリ・心きらめく」体操を伝授いたします。



椅子に座り背筋を伸ばして、足をゆっくりあげます（イーチ・ニーくらのゆっくりなカウントで

同じ速さでゆっくり足を下ろします（サーン、シー）これを左右10回ずつ行います。つま先が上に向くようにしましょう

ひざを真っ直ぐにのぼすと痛みがある場合は、軽く曲げたまま行ってもよい。

**私達も元気に体操しています！**



くさかべこうへい

今回はるすつ銀河の杜の介護職員、日下部康平さんが、昨年の同時期に訪れたスポットをご紹介します。

2019年 金毘羅火口災害遺構散策路を歩きました。2000年の有珠山噴火当時の建物がそのままの状態で見ることができ、歩きながら体感することで災害の認識を今一度改めることができました。歩いている時に何気に水たまりを踏んだのですが地熱で温かくなっており地球の生命活動の偉大さに感動しました。

洞爺湖は世界のジオパークに指定されており、複数のフットパスが整備されており、これからも時間をかけて一つ一つ歩いていきたいです。



皆様もコロナウィルスが収束したあかつきにはぜひ、訪れてみてはいかがでしょうか？

### 喜茂別町・留寿都村より

**それぞれマスクの寄贈がありました。**

**本当にありがとうございました**



### きもべつ喜らめきの郷の担当

**医師が変更になります。**

平成30年4月から2年間、藤原昌平院長に当施設入居者様の往診に来て頂いておりましたが、令和2年4月から小嶋一院長へ変更となりました。藤原前院長ありがとうございました。小嶋新院長よろしく願いいたします。