回　覧

令和２年８月発行第84号

喜らめき・銀河タイムス

～皆様に、ホッとなひと時、お届けします～

喜ら々（キラ）TOPICS

軒下の珍客は大忙し！

現在、喜らめきの郷の車路の天井には「ツバメの巣」があります。その中には５個の卵が入っており、毎日、親ツバメが卵を温めております。ツバメは卵が生まれてから約２週間前後で雛が孵りそこから３週間で巣立つらしく、この１ヶ月前後「騒がしくなるのか」と思いながらも秘かに無事の巣立ちを期待しております。

杜々（モリモリ）TOPICS

学生の手作り花壇、玄関前を鮮やかに

留寿都高校の皆さんが銀河の杜の玄関前の花壇に花を植えてくれました。
今年度、コロナウイルスの影響で留寿都村内の「花いっぱい運動」は中止となりましたが、今回は高校の授業の一環で花壇を作っていただくことができました。
色鮮やかなマリーゴールドや日々草の花等が、出退勤時の職員、入居者・DS利用の皆様の癒しとなっております。

社会福祉法人渓仁会　経営理念

一．安心・安全
二．信頼・満足
三．地域に貢献

お家で簡単、「元気杜々(もりもり)・心喜ら々(きらら)」体操！②

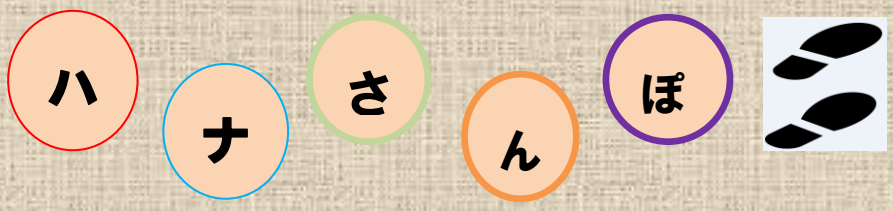
コロナウィルスによる外出自粛も解除され、徐々に元の生活に戻っているとは思いますが、「体が鈍って元のような動きが出来ない。」そんな皆様へ喜茂別町立クリニック2F で予防教室を担当していた工藤・小玉両インストラクターが本紙をご覧の皆様に、「元気モリモリ・心きらめく」体操を伝授いたします。

Lesson2　【肩回し】

肩や腕をあまり動かさずにいる生活を続けていると、肩の筋肉が固まり、
だるさや肩こり背中の張り等、様々な不調の原因になってしまいます。
肩甲骨周りの筋肉のこりをほぐすことで頭痛・だるさ・猫背が改善されます。
毎日 1 セットでも良いので、続けることが大切です！

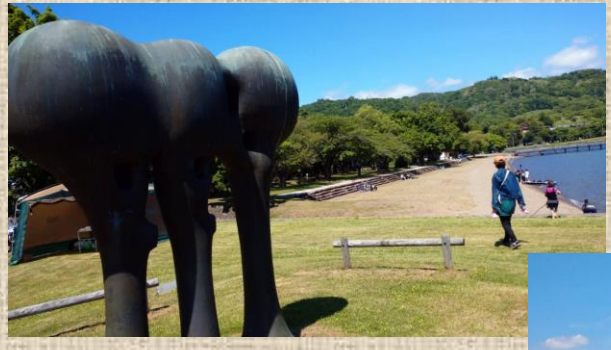
エクササイズの手順
1） 椅子に座り、両腕を曲げ、指先を肩に置きます。
2） 肘で円をかくようにしながら、大きく前回しをします。
※（約 6 秒間でゆっくり一周させてください。）これを 8 回
3） 反対回しも同じように 8 回実施
☆1 日 1 回から始め、慣れてきたら 1 日 3 回実施

私達も元気に頑張っています！



今回は、るすつ銀河の杜の介護職員、花谷洋子(はなやようこ)さんが訪れた魅力あふれる羊蹄山麓の周辺スポットをご紹介いたします。

コロナ自粛が緩和されたとある週末、久しぶりに洞爺湖町にある「とうや水の駅」へ行ってきました。周辺にはオリジナリティ溢れる色々なお店が立ち並んでいて、これからの季節、湖周辺をぶらぶらと散策すると気持ちが良いと思います。

また、水の駅裏手には広大な敷地があり、大人も子どもも「密」を気にせず様々な形で「自然を満喫」できる空間が整っています。

さぁ、洞爺の大自然は皆さんの訪れを心待ちにしています。この休日に足を運んでみてはいかがでしょうか。
ただし、自然の中でもマスクの着用はお忘れなく！