

ゆりがおか 2021

残暑お見舞い
申し上げます

8月



発行所：コミュニティガーデン百合が丘
発行者：百合が丘広報誌担当職員

今月の カルチャー教室

今月のカルチャーは、暑い夏にぴった
りな作品3つをご紹介します✧



1つ目の紹介は、野中 満喜子（のな
か まきこ）さんによる『行ったつもり
でハワイ旅行～リース作り体験～』です。
ハワイのオアフ島についての言葉や歴
史、観光地等を勉強しながらレイという
リースも手作りしました✿
とても可愛いレイができました♡



2つ目の紹介は、春田 胡桃（は
るた くるみ）さんによる『8月
のお花でたたき染め』です。

季節の草花を和紙で挟み、木槌で
叩くと右の写真のような素敵な作
品が出来上がります♡



今回の季節の花は
『バーベナ』です。
小さな花が傘状に
集まって咲くのが
特徴です。ピンク
のバーベナの花言
葉は「家族の和合」



3つ目の紹介は、一木 来依夢（い
ちき らいむ）さんによる『折り紙
で作る金魚の水槽』です。

折り紙で可愛い金魚が泳いでいるよ
うな水槽を作りました。涼しげでと
ても可愛いですね♡和柄の金魚がと
ても印象的です！



今月の トレーニング情報！

8月から、新しくポールウォーキングというプログラムが始まりました！



↑ちなみに、施設長も参加されました♪



今月のトレーニングでは、『ポールウォーキング』についてご紹介いたします！

ポールウォーキングとは、2本の杖を使って歩行するエクササイズです。前方に杖をついて歩行を補助することで、運動効果をより向上させることができます。

詳しくは、リハビリ室横の壁面に掲載しているので是非ご覧ください！不定期での開催となりますので、気になる点がございましたらお近くの職員までお申し付けください！

お知らせ

8月からレッドコードの時間に変更されました！



レッドコードは、これまで朝 9 時 20 分から 20 分間隔で開催されていましたが、8 月より **9 時 30 分から 30 分間隔**での開催に変更いたしました！

百合が丘の中でも人気の体操で、より効果的な指導をしたり、新しい動きを取り入れたり、内容を充実させています！ぜひ、ご参加ください！！

久々の朝の プログラム♪



職員布施 友有子(ふせ ゆうこ)さんによる『ピアノで歌おう♪』が久しぶりに開催されました！

ピアノの音楽に合わせて素敵なハーモニーを奏でることができました♪
マスクはつけたままでしたが、皆さん元気に歌って下さいました★
不定期に開催されますので、興味のあるかたは是非参加してみてください！

～ 曲名紹介♪ ～

- ① 里の秋 ② 真っ赤な太陽
- ③ 高校三年生 ④ 北酒場
- ⑤ 瀬戸の花嫁 ⑥ 夏の思い出



8月より『リハビリ職員によるプチ講座』が始まりました。

理学療法士ならではの目線から、身体についての様々な講座を企画しております。

8月は『熱中症について』と『膝の痛み』についての講座を開催しました。今月の講座については掲示板に掲載されていますので、詳しくはお近くの職員までお申し付けください！

～ リハビリの先生より ～

皆さまが日々の生活をより充実させられるようなお話をしていきますので、興味のあるかたは是非、一緒に自分の身体について勉強していきましょう！



↑ 上の写真は、松倉 弘樹
(まつくら ひろき)先生です。

百合が丘 情報局

『朝活』、毎日開催！

百合が丘では毎朝、9時40分から玄関前でラジオ体操を開催していますが、それまで時間を持て余すというかたは是非、『朝活』にもご参加くださいませ！

ラジオ体操よりも早い9時30分から開催していて、内容もマッサージ・新聞朗読・瞑想・手先を動かす脳トレ等様々ですので、今日は何をするのかワクワクしながら足を運んでいただけると幸いです。ちなみに、およそ10分〜15分で参加できるプログラムですので、9時50分からのラジオ体操に参加することができます♪



脳トレクイズ！

前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回は地理問題となります。

問① 日本の標準時刻は、どの都道府県の市町村が基準になっているでしょうか。

問② 地球には6つの大陸と3つの大洋がありますが、大陸と大洋の名称をお答えください。

※ヒント…大陸の1つはアフリカ大陸、海は太平洋です。

答えは編集後記の最後♪

編集後記

今年はお盆を過ぎても暑い日が続き、身体がグッタリするかたも多いのではないのでしょうか。夏バテ対策として、ぬるめのお湯に入ったり、外出時は帽子やサングラスをし、紫外線をカットして疲労を蓄積させないよう心掛けましょう。さて、今回の豆知識は、夏の時期によく耳にする、猛暑日や真夏日等の違いについてご紹介いたします。まず、毎日0時〜24時までの気温の最大値を最高気温というのですが、この最高気温が何度以上になるかで呼び名が変わります。25度以上の日は『夏日』となり、30度以上が『真夏日』、35度以上が『猛暑日』となります。『酷暑日』と『極暑日』という言葉は気象庁が設定している気象用語ではない為、非公式の言葉となりますが、意味は猛暑日と同じになります。最後に脳トレの答えですが、問①の日本標準時刻の基準は、『兵庫県の明石市』となります。問②の大陸名が、『ユーラシア大陸・アフリカ大陸・北アメリカ大陸・南アメリカ大陸・オーストラリア大陸・南極大陸』となり、大洋名が、『太平洋・大西洋・インド洋』となります。

