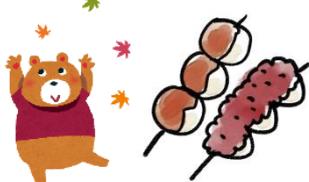


# ゆりがあか



2021

11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

避難訓練を  
行いました！！



施設内で避難訓練を行いました。今回は火災訓練として、火災報知器がなり、避難の放送が入ると同時に職員が消防署へ通報し、利用者様は職員の誘導に従って施設外に避難していただきました。皆様落ち着いて避難することができました！その後、職員は水消火器を使用して消火訓練を実施しました。

火災や地震はいつ起こるか分からないので、しっかりと訓練して緊急時には落ち着いて行動するよう心掛けしま



トレーニングより  
お知らせ

大好評！ポールウォーキングについて  
お知らせいたします♪



8月号でもご紹介したポールウォーキングですが、大好評によりほぼ毎日開催しております！  
★ 天気の良い日には、外に出て公園の中を歩いたりもします。11月中は紅葉がとてもきれいで、歩くだけではなく景色を見て楽しむこともできました。是非皆様もご参加ください♪

※都合により開催できない日もありますのでご了承ください。



# 9周年イベント 開催！！

11月1日(月)にコミュニティガーデン百合が丘は、無事9周年を迎えることができました！！今年はコロナウイルスの対策を行い、イベントを開催しました！今月号では、9周年の様子をご紹介します♡



## 記念祭出し物一覧

今年の記念品は  
9周年オリジナル  
ミニバッグです♡

### 記念カルチャー教室

カルチャー教室でも大人気のプログラム『陶芸』で小皿を作りました。これから色を付けて焼いていきます。出来上がり次第、参加者の皆様にお配りいたします。お楽しみに♡



### 職員によるカラオケ大会

職員がそれぞれ練習してきた歌を披露しました。ご利用者様の皆様からは、ハニーのおひねりをいただき楽しんでいただくことができました。ありがとうございました♡





## ソーラン節

毎年恒例の職員によるソーラン節ですが、今年は男性 5 人、女性 5 人の計 10 人で行い、アンコールを含め計 4 回踊りました！利用者様が喜んでくださり、とても盛り上がりました♪



**9周年記念イベント 昼食表**

- ・定食 **エビフライ&黒毛和牛コロッケ定食**  
小鉢 秋野菜の煮物 浅漬け
- ・麺 **五種の天ぷらそば**  
(エビ、キス、茄子、さつまいも、ピーマン)  
小鉢 稲荷寿司
- ・丼 **蟹と松茸の釜めし風**  
小鉢 小かけうどん 浅漬け



～ 9周年実行委員より ～

今年は平日の開催でしたが、ご利用者様にとっても楽しんでいただけたと思います。これからもコミュニティガーデン百合が丘をよろしくお願いいたします。





## 貯まったハニーで レッツ コーヒータイム!

スタンプラリーや体操・プール等、日々運動してハニーを貯めているかた、空いた時間に百合カフェでコーヒーや紅茶を嗜むのはいかがでしょう。

コーヒーには心臓病や脳卒中、大腸癌等の予防効果があり、紅茶には悪玉コレステロールの減少、血糖の低下等の効果があります。これから日中の寒さも厳しくなるので、是非皆様もほっとするひと時をお過ごしくださいませ。

※飲み物の種類により、ハニーでなく現金(月末に銀行引き落とし)のものもございます。



## 脳トレクイズ!

前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回は一般問題となります。

問、2024年に新しくなる紙幣の肖像となる人物は誰でしょう。

- ① 千円札
- ② 五千円札
- ③ 一万円



※ちなみに、現在の千円札に印刷されている人物は野口英世です。

答えは編集後記の最後♪

## 編集後記

朝晩の厳しい冷え込みにより、月末から我が家では湯たんぽが登場しました。

これからの季節にご自宅でこたつや湯たんぽを使用されるかたは、低温やけどに注意しながらお過ごしくださいませ。さて、今回の豆知識は冬の果物『りんご』についてご紹介いたします。医者いらずの別名をもつりんごには、整腸効果や高血圧・コレステロールを抑える効果・風邪予防・むくみ防止等、多くの効能があります。また、食べ過ぎや飲み過ぎの翌朝に胃腸を休ませたい時もオススメです。ちなみに、風邪予防にはみかんも良しですが、風邪をひいてしまったらりんごを食べることをオススメします。みかんにも多くの栄養がありますが、身体を冷やす・消化吸収が悪いという特徴があります。身体が冷えると風邪が長引く原因となり、お腹の調子も悪くなってしまいますので、風邪をひいたらリンゴを食べて早めに治し、元気に百合が丘におこしください♪最後に脳トレの答えですが、①が『北里 柴三郎』、②が『津田 梅子』、③が『渋沢 栄一』となります。

