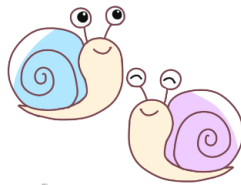


ゆりがあか



2022

6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

今月のカルチャーでは、2つの
作品をご紹介します♪



山崎 あすみ（やまざき あすみ）さんの教室より『しぼり染めバック』です。

模様を付けたい場所を、輪ゴムで縛ります。好みの色の染料液にバックを入れ、色を浸透させます。その後、水洗いをし、乾燥させたら「オリジナルしぼり染めバック」の完成です。


とてもステキな作品に仕上がりましたね♪

藤田 由美子（ふじた ゆみこ）さんの教室より『畳でコースター』です。

実際の畳の表（おもて）を使っています。畳を四角形にカットし、畳の縁（へり）に和柄の布テープを貼り付けて、涼しげな畳のコースターの出来上がりです。

これからの季節にぴったりの作品です。ご家族で作ってみてはいかがでしょう😊





今月の トレーニング情報

今月のトレーニングでは、先月から始まった New 体操の『マッスルトレーニング』についてお知らせいたします！

マッスルトレーニング



NEW



～ マッスルトレーニングとは ～

上肢下肢全ての筋肉をまんべんなく使い、インナーマッスルを含め、全身の筋力を向上させることを目的とした体操です。日常生活では使われないような筋肉を、この体操を通して鍛えていきます。

自分の身体を負荷にして行うトレーニングなので、道具等は使いません。体操で行った内容を、1つや2つでも覚えて自宅で継続してトレーニングして頂くと、より効果的に筋力を向上させる事が出来ます。

～ 黒田さんから一言 ～

皆さんこんにちは！

『マッスルトレーニング』担当の、黒田 博之(くろだ ひろゆき)です。

7月は、13(水)・14(木)に開催予定です。是非、参加お待ちしております！無理なく一緒に筋力UPを目指しましょう！！

熱くなってきたので、こまめな水分補給を忘れずに♪



担当職員

くろだ ひろゆき

黒田 博之 さん



イベント情報♪

6月に行われた『お食事ツアー』
についてご紹介いたします♪

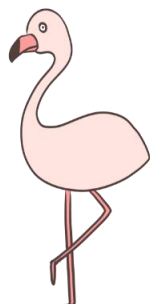


フラミンゴの
赤ちゃんも
いました♡

今月のお食事ツアーは、6月25日（土）・28日（火）・30（木）の3日間開催されました。各日定員10名、合計30名のご利用者様が参加して下さい、ひたちなか市枝川にある『シーフードレストラン メヒコ』に行きました！

ご利用者様は、看板メニューのカニピラフや、カニクリームコロッケ等を頼まれていました。お店にいる沢山のフラミンゴを鑑賞しながら、皆さまお食事を楽しまれていました♪

次回のお出かけツアーも乞うご期待ください★



バイバイゲーム

6月中に行った、バイバイゲーム内の『織姫と彦星の絵を描こう』でのイラスト写真です♪

皆さま、何も見ずに記憶を頼りに描かれていました😊





今月の熱中症対策

プチ豆知識紹介

今年は特に暑さの厳しい日が続くと予想されますので、日々の熱中症予防に役立つ情報をお届けいたします。今回ご紹介する情報は、『暑い日は手のひらや足の裏を冷やす!』です。オススメの方法は、水道水で手を洗う際に1分間長く手を冷やすことと、自販機等で買ったペットボトルを15分程手で触ることで、保冷剤等冷却効果が高い物を持ったまま過すと、冷えすぎて血管が閉じ体温が下がらないのでご注意ください。冷えピタや手頃な冷却する物が無い際にご利用ください。



脳トレクイズ!

前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回も社会問題となります。※日本の地理問題です。

問①、『山』がつく都道府県

はいくつあるでしょう。

問②、動物の名前が入っている都道府県はいくつあるでしょう。

答えは編集後記の最後♪

編集後記

月末には梅雨明けが発表され、日中の最高気温が36度に達した日もありましたね。これからは真夏日や猛暑日が続きますので、引き続き熱中症対策をしながら注意してお過ごしくださいませ。さて、今回の豆知識は夏の花『ユリ』についてご紹介いたします。ユリの語源には、風に吹かれて花がゆらゆらする『揺り』から名付けられた説の他、地下茎が寄り添う『寄り』や花が傾く『緩み』等、多くの説があります。ユリの香りは副交感神経に働き、良質な睡眠効果が期待されていますので、寝つきが良くない・眠りが浅い・リラックスしたいかた等は、是非寝室に飾ってみてください。ちなみに、香りが強すぎると逆に寝すぎてしまう可能性がある為、お部屋の広さによってフワッと香る程度がオススメです。また、食欲を抑えたいかたはリビングに飾ると良しです。最後に脳トレの答えですが、①が『6つ』で、山形県・山梨県・富山県・和歌山県・岡山県・山口県となり、②が『4つ』で、群馬県・鳥取県・熊本県・鹿児島県となります。

