ゆりがおか

2022

7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 つの作品をご紹介いたします♪

春田　胡桃（はるた　くるみ）さんの教室より『**ウッドオーナメント**』です。

５ 本の木の枝を同じ長さにカットして、麻ひもを使って星の形に縛っていきます。

中央にオーナメントを飾って固定したら完成です。

追記：木の枝は、笠間陶芸の森の丘から選りすぐりの物を使用しています。

門馬　美知江（もんま　みちえ）さんの教室より『**貝かざり**』です。

ヨーグルトのフタの中央部分をはさみで切り抜き、上部に２ヶ所穴をあけて紐を通します。

フタの縁に貝殻と海の仲間（サメ・エイ・グジラ・イルカ）をグルーガンやボンドで固定して、夏にピッタリの作品が仕上りました！

素敵な作品に仕上がりました♪

今月の
トレーニング情報

今月のトレーニングでは、６月から始まった New 体操の『**リズム体操**』についてお知らせいたします！

担当職員

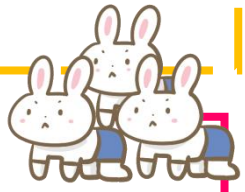
わち　　あやか
和知　綾香　さん

～　リズム体操とは　～

今までの体操とは少し違った、新感覚の体操となっています。
音楽・リズムに合わせて指先から足先にかけて動かし、認知症予防を目的とした体操です。

他にも、「筋力」「柔軟性」「バランス力」と様々な要素の維持・向上が期待できます。

また、集団で行うことにより参加者同士の一体感が生まれ、自然とコミュニケーションをとることができます。



～　和知さんから一言　～

皆さんこんにちは！「リズム体操」を担当させていただく、和知　綾香（わち　あやか）です。体操が好きなかたはもちろん、苦手なかたでも楽しくできる体操になっているので、是非気軽に参加して下さい！
暑さに負けないような身体作りに努めていきましょう！

お知らせ

お盆期間のプール営業について

８月１日（月）～８月１４日（日）
上記期間中、ボイラー工事の為、プール・入浴が使用できなくなります。
ご了承ください。

イベント情報♪

７ 月に行われた『お食事ツアー』についてご紹介いたします♪

今月のお食事ツアーでは、水戸市吉沼町にある『**喜楽**』に行きました！７ 月中は、火曜日・金曜日で計 ７ 回、各 ４ 名ずつで開催しました。
百合が丘職員の、篠崎　祐輔（しのざき　ゆうすけ）さんのご両親が経営しているお蕎麦屋さんで、行ったことのあるご利用者様も多いのではないでしょうか♪
天ざるを頼まれる方が多く、ボリューム満点でとても美味しかったです♥

← **天ざる**
しいたけ、えび、なす等、沢山の天ぷらがのっていました♥

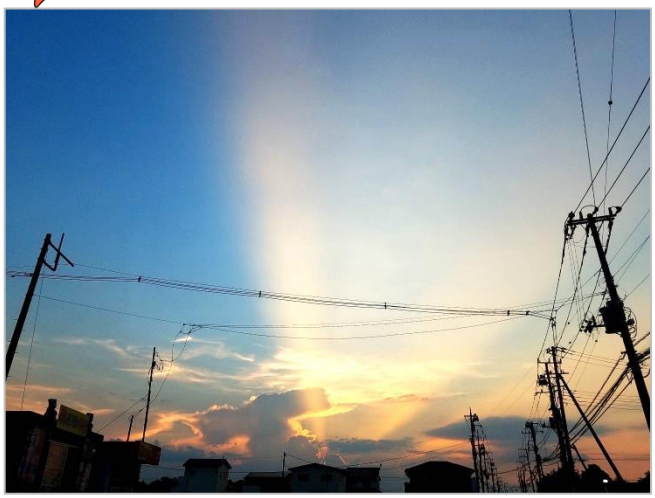
百合が丘情報♪

百合が丘敷地内の駐車場横にコキアを植えました♪
上から見るとハート型になっています♡
担当の職員達が猛暑の中畑を耕して植えてくれました！
見ごろになるのが今から待ち遠しいですね☻

百合が丘情報局

～今月の熱中症対策～
プチ豆知識紹介

今回は『室内の過ごし方』についてご紹介いたします。近年、熱中症は夜間や室内でも多く発生しています。更にご高齢になると、暑さｗｑに対する感覚が鈍くなりやすく、体に熱がたまりやすくなります。水分・塩分補給の他にもエアコン（体に直接あたらないように）と扇風機を活用し、カーテンやすだれで日差しを遮ってから窓や部屋のドアを開ける等して、風通しを良くするのがオススメです。ちなみに、エアコンは部屋の天井付近に送風するだけでも部屋を冷やすことができ©



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**国語問題**となります。

問、次の**？**に入る**ことわざの漢字**（**動物**）は何でしょう。

①、？の頭も信心から

②、前門の？後門の？

②、？の牙を見て、その大なるを知る

答えは編集後記の最後♪

編集後記

毎年この時季には高校野球が盛り上がりを見せており、地元を応援するべくテレビをまじまじと見ているかたも多いのではないでしょうか。ということで、今回の豆知識は『野球』についてご紹介いたします。野球はイギリスが発祥国ですが、アメリカに伝わって徐々に今のルールに変化していきます。当時は２１点を先取したチームが勝者で、試合終了後には打ち上げをするのが当たり前という、娯楽性の高いスポーツでした。日本には１８７３年に伝わり、底球や玉遊びと呼ばれ国民に親しまれていきました。ちなみに、野球の監督がユニフォームを着るのは、元々チームのキャプテンが指揮を執っていた名残といわれています。最後に脳トレの答えですが、①が『**鰯**の頭も信心から【他人から見れば取るに足らないものでも、信仰次第で価値があるように思えること】』、②が『前門の**虎**後門の**狼**【１つの災難を逃れても、別の災難が襲ってくる例え】』で、③が『**象**の牙を見て、その大なるを知る【物の一部だけを見て全体を把握すること】』となります。