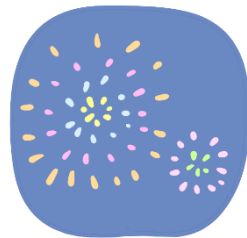


ゆりがおか



8月



2022

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、2 つの作
品をご紹介します♪

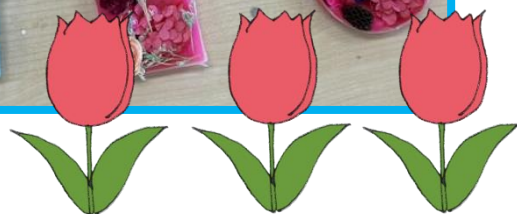


藤田 由美子（ふじた ゆみ
こ）さんの教室より『扇子～布
ver～』です。

扇子を開き、元の紙を剥がしま
す。新たに張る手ぬぐいを選び、
のりづけします。一回り大きく裁
断して、中骨・親骨に接着剤を付
けて手ぬぐいを貼り付けたら、扇
子に合わせてはみ出した部分を切
り取ります。しっかり乾燥させて
から折り目をつけてたたんだらオ
リジナル扇子の出来上がりです。
夏にピッタリの作品ですね♪

野中 満喜子（のなか まき
こ）さんの教室より『アロマの香
り飾り』です。

始めにお好きなドライフラワー
を選びます。次に湯煎で溶かした
ロウに色やアロマオイルで香りづ
けし、長方形の型に流し入れま
す。あらかじめ決めておいた配置
にドライフラワーを置き、ロウが
固まるのを待ちます。固まったら
型から外し、リボンを付けたらオ
リジナル香り飾りの完成です★





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『チェアロビ』についてお知らせいたします！



チェアロビ



～ チェアロビとは ～

音楽のリズムに合わせて様々なステップを踏む「エアロビクス」を座ったままでもできるようにしたものです。頭と身体を同時に使う体操になっており、認知機能低下の予防も期待できる体操になっています。

★ Point ★

- ・立って行うエアロビクスに比べ、動きが制限されるため、腕や脚を大きく使って動かすと効果的です。
- ・リズムに合わせて楽しく動きましょう♪

～ 鈴木さんから一言 ～

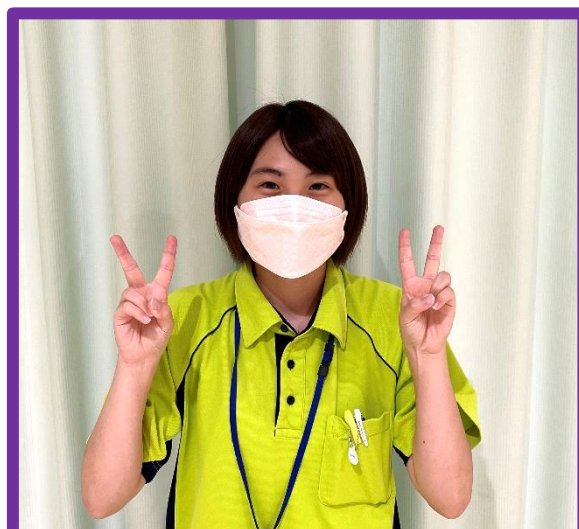
皆さんこんにちは！

『チェアロビ』を担当させていただく、鈴木 綾（すすき りょう）です。

皆さんと楽しく運動ができたかなと思っています！

動きの多い体操ですので無理せず休みながら行っていきましょう★

体操後などこまめな水分補給を忘れずに！



担当職員

すすき

りょう

鈴木

綾さん



イベント情報♪

8月に行われた『お食事ツアー』
についてご紹介いたします♪



8月21日（日）に笠間市にある
『森のレストラン Monomi(もの
み)』にお食事ツアーに行きました。

ご利用者様は『常陸牛彩り御前』
を頼まれたかたが多く、ボリューム
がありとても食べ応えがありました。

常陸牛を使ったメニューがあり、ス
テーキやハンバーグ、ローストビー
フ重など、とても美味しかったです
♪

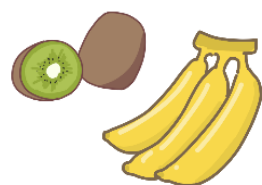
早くコロナウイルスが収束して、
行動制限されずにお出かけツアーに
行きたいですね。

百合が丘情報♪

8月13日（土）にグラス
職員の大澤 進一郎（おおさ
わ しんいちろう）さんによ
る『スペシャルカルチャー』
を開催いたしました！
急遽開催したカルチャー教室
にもかかわらず、ハイクオリ
ティーな作品ができあがりま
した♪利用者様にも喜んでい
ただけました★



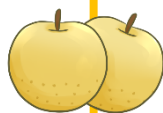
百合が丘 情報局



9月のお買い物ツアー 行き先ご案内

今月号は9月の予定表に掲載しているお買い物ツアーから、ヨークベニマルとウエルシア薬局以外の場所をご紹介します。まず、9月14日(水)にイオンスタイル下市店、9月20日(火)にダイソー ヨークタウン元吉田店、9月26日(月)にしまむら吉沢店、そして9月30日(金)に京成百貨店に行く予定です。ご紹介した日は14時からではなく、1時30分に事務所前集合となります。また、事前予約ではありませんので、朝の予定登録の際に職員にお申し付けください。

脳トレクイズ!



前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回も漢字問題となります。問、次のスポーツの漢字の読み方は何でしょう。

- ①、 排球
- ②、 拳闘
- ③、 投矢



答えは編集後記の最後♪

編集後記

今年の8月も厳しい暑さがお盆まで続きましたね。筆者は熱中症対策として、キウイやバナナを食べて暑さを凌いでいました。フルーツにはカリウムという、血圧を下げたり筋肉の動きを良くする等の効果が期待される栄養素があります。夏場に汗をかくとカリウムが不足して夏バテの原因になるといわれています。そこで、今回の豆知識では夏のフルーツ『梨』をご紹介します。日本の梨は大きく2種類に分類され、皮が褐色でシャリシャリしている甘さが強い『赤梨』(幸水や豊水、南水等)と、皮が黄緑色でさっぱりとした味の『青梨』(二十世紀や菊水等)があります。梨には疲労回復や整腸作用、肌荒れやシワ予防の効果も期待されているので、夏バテ気味の疲れた身体にオススメです!ちなみに、美味しい梨の見分け方として、持った時にずっしりと重みがあり、果皮に張りがあり色ムラがないものを選ぶと良いです。最後に脳トレの答えですが、①が『バレーボール』、②が『ボクシング』、③が『ダーツ』となります。

