

ゆりがおか



2022

10月

HALLOWEEN



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♪



小泉 真理奈（こいずみ まり
な）さんの教室より『秋のメッセ
ージカード』です。

色画用紙を2枚用意し、1枚は
イチヨウやどんぐりの形に切り抜
いておきます。別の画用紙には、
絵の具で色を付けます。切り抜い
た画用紙の間に色を付けた画用紙
を挟み込んで、縁をテープで固定
したらメッセージカードの出来上
がりです♪

門馬 美知江（もんま みち
え）さんの教室より『どんぐり
と落ち葉のブローチ』です。

フェルトを葉の形に切り、刺
繍糸で模様を作り、上部にボタ
ン付けます。次にフェルトボー
ルに紙ひもをボンドで付けなが
ら帽子を作っていきます。よく
乾かして安全ピンに通して完成
です。この季節にピッタリな可
愛いブローチになりました♡





今月の トレーニング情報

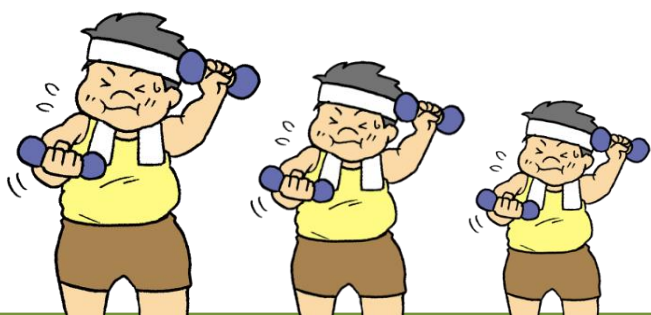
今月のトレーニングでは『ダンベル体操』についてご紹介いたします！

～ ダンベル体操とは ～

水の入った軽量のダンベルを用いて行う体操です。主に上半身の筋肉アップやバランス能力アップを目的としています。

筋肉に適度な刺激を与えることで基礎代謝を高め、肥満予防や骨粗鬆症予防、寝たきり防止等幅広く効果が期待できます。また、関節を動かすことで可動域が広がったり、動きが滑らかになる等、メリットが多いのが特徴です。

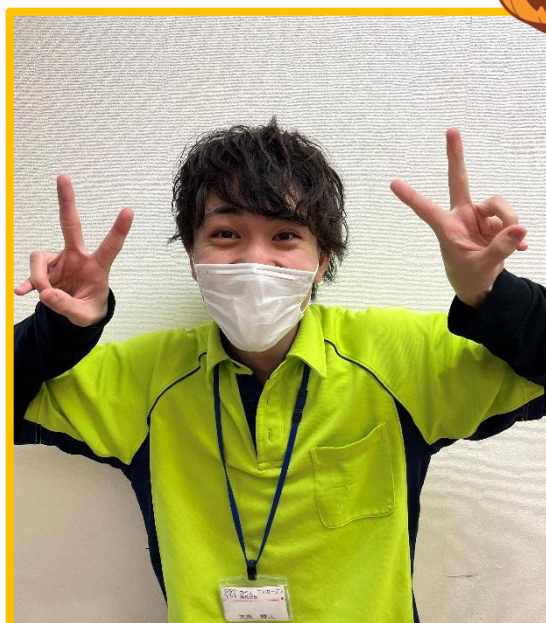
ダンベル1つの重さは、およそ 300 g ～ 500 g 程度で、身体におおきな負担をかけなくても筋肉を鍛えることができます！



～ 大畠さんから一言 ～

皆さんこんにちは！
『ダンベル体操』を担当させていただく、大畠 稜汰(おおはた りょうた)です。

11月は4回、ダンベル体操の開催を予定しております！
僕と一緒に、無理せず筋力アップを目指しましょう！
是非お待ちしております！！



おおはた りょうた
大畠 稜汰 さん



10周年イベント♪

10周年記念イベントについてご案内いたします！

当日の持ち物

荷物	個数	チェック
いつものポーチ	1	
お金	責任が 持てる範囲	
お薬(自己管理です)	決まった量	
このしおり	世界に1冊のみ	

10周年 特別券

今日しかもらえない
必ずこちらの券を担当職員まで
お渡しください。

素敵な1日になりますように★

さりとて

10周年の担当職員へ、一言。

今後の職員のやる気に繋がります。
ご意見をください。

今日守ってほしい3つ

喧嘩をしない

怪我をしない

転ばない

今日1日この3つの
Kを守って過ごしましょう！

百合が丘10周年

百合Cafe営業時間
AM 10:00～11:15
PM 13:00～15:00

百合Cafe

今日ぐらい
いいよね
おかしなパーティー
お祝いしたい！

9:30～
11:20

あなたのおひねりが
優勝者を決める！
ハニーをご用意して
ご参加ください！！

出し物スケジュール

カルチャールーム

記念
カルチャー教室
キョウキ
ハーバリウム
レジ

①9:30
②10:00
③10:30

リハビリ室

プレミアム
時庭
マッサージ

9:30
～
11:30

プレミアム
時庭
マッサージ

※当日時間に変更になる場合がございます。
ご了承ください。

10周年記念イベントのしおりを、順次参加者様にお配りしております。
皆さまに楽しんでいただけるような催し物を多数開催予定です！

しおりの最後のページには、10周年の担当職員への一言を書く欄がございます。10周年に参加されてみての感想等でも結構ですので、記入のご協力をお願い致します。

ひげダンスやります!!!

カラオケ

～あなたのカラオケに挑戦しよう～

職員全員！ソーラン節

だしもの～短編～

10周年記念体操

10:00～11:00



催し物ポスターは、リハビリ室横の掲示板に掲示されています！

★リハビリマシン(有酸素) 名称早見表★ 入館時お役立てください



リハビリマシン(有酸素)①



リハビリマシン(有酸素)②

アトリウムにあるリハビリマシン(有酸素)に名称ができました。

- ・リハビリマシン(有酸素)①
- ・リハビリマシン(有酸素)②

使用する場合は、入館の際に時間と使いたいマシンを職員に伝えて下さい！

百合が丘 情報局



11月のお買い物ツアー

行き先ご案内

今月号も11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、11月2日(水)にイオンスタイル下市店、11月11日(金)にセリア ロゼオ水戸店、11月22日(火)にダイソー ヨークタウン元吉田店、11月26日(土)に都炉美煎本舗、11月28日(火)にストッカー 常澄店に行く予定です。尚、セリアとダイソー、ストッカーは13時30分に事務所前集合となります。ご了承くださいませ。



脳トレクイズ!

前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回も音楽問題となります。問、次の有名な昭和の代表曲の歌手は誰でしょう。

①、津軽海峡冬景色

②、高校三年生

③、星影のワルツ

④、みだれ髪

答えは編集後記の最後♪



編集後記

今月から朝晩の冷え込みが強まってきましたね。そろそろコタツや電気毛布の出番かと思いますが、のどを痛めない程度にご使用くださいませ。さて、今回は脳トレの答えと一緒に他の代表曲をご紹介します。まず①の答えが『石川さゆりさん』、②が『舟木 一夫さん』、③が『千 昌夫さん』、④が『美空 ひばりさん』となります。『石川 さゆりさん』の代表曲は、『天城越え・能登半島・波止場しぐれ』等で、『舟木 一夫さん』の代表曲が『銭形平次・絶唱・初恋』等になり、『千 昌夫さん』の代表曲が『北国の春・夕焼け雲・望郷酒場』等、『美空 ひばりさん』の代表曲が『真つ赤な太陽・愛燦燦・お祭りマンボ・川の流れるように』等が挙げられます。ご紹介した曲以外にも数多くの名曲がありますので、皆様も是非目を瞑って歌詞を、音を楽しみながら聞いてみてください。ちなみに、百合が丘の10周年記念イベントでも、職員によるカラオケを開催いたしますので、リクエストがありましたらど

