

# ゆりがおが

## 2023

### 4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

今月は、春にピッタリな作品と一風変わった教室をご紹介します♪



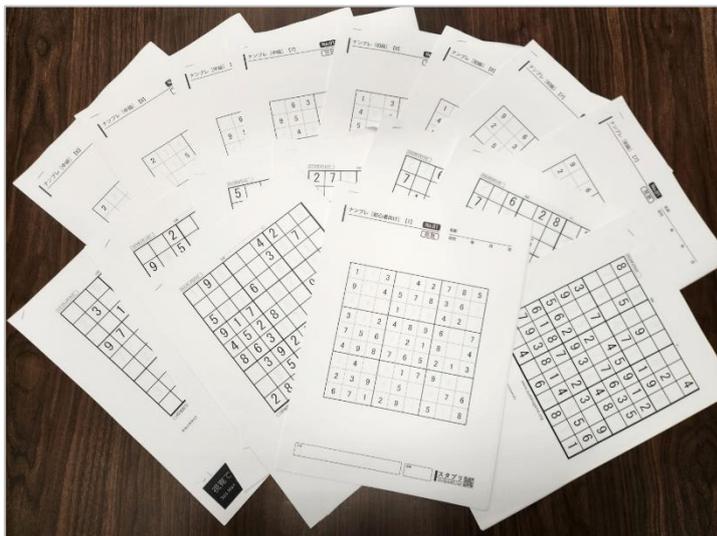
まず1つ目の作品は、職員野中 満喜子さんの教室より『刺繍枠の花飾り』です。

小さめの刺繍枠にネットを通し、その上から造花の位置を決めてグルーガンで固定します。最後に刺繍枠の上にリボンを通せば壁掛けにもなる花飾りの完成です！

ラベンダーや薔薇等、色とりどりのお花がお部屋を彩る良いアクセントになりますね♪

2つ目は、宮内 麻衣さんの教室より『数独勉強会』です。

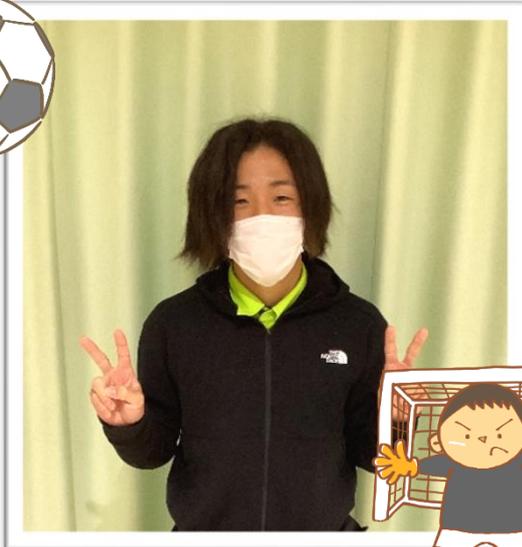
数独はナンプレとも呼ばれており、1から9の数字を【縦・横・太い枠の3×3マス】にかぶらないよう当てはめていく脳トレとなります。初めての方でも、職員が付き添ってアドバイスいたします。百合が丘では人気のカルチャー教室の1つとなっておりますので、是非参加してみてください♪





百合が丘情報♪

4月より百合が丘に入社された  
2名の新人職員をご紹介します！



あとべ

とうま

**跡邊 冬馬** さん



1人目の新人職員は、トレーニング職員として入社した跡邊冬馬（あとべ とうま）さんです。趣味はスポーツをすることで、学生時代はサッカーに打ち込んでいたそうです！

～ 跡邊さんより一言 ～

皆さまの顔と名前を早く覚えられるように、沢山お話ししていけたらなと思っております。精一杯頑張ります！  
よろしくお願いします！

同じく、トレーニング職員として入社しました、川上 心愛（かわかみ ここあ）さんです。趣味は音楽を聞くことで、休日には音楽を聴きながらドライブをしたりしているそうです♪

～ 川上さんより一言 ～

皆さまの顔と名前を覚え、利用者様から信頼されるように頑張りたいです。よろしくお願いします！



かわかみ

ここあ

**川上 心愛** さん



今月の  
トレーニング情報

今月のトレーニングでは『スティック体操』についてご紹介いたします！

～ スティック体操とは ～

スティック体操とは、スティック（棒）を使って行う体操です。身体の柔軟性を始め、バランス感覚や 反射神経・集中力などを養えるほか、転倒予防としても効果的です。スティックを持つことで無理のない運動範囲で安全に体操ができます。棒状の物なら何でも代用して使えますので、体操内での動きを何個か覚えて、お家で空いた時間などにも実践してみてください！

体操の効果

- ①全身の柔軟性を保つ
- ②脳の活性化
- ③転倒予防

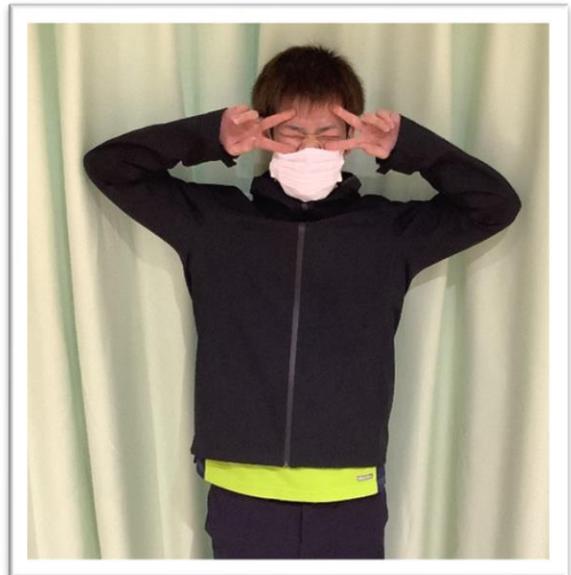


～ 小室さんより一言 ～

皆さまこんにちは。  
スティック体操を担当する小室です。

この体操はスティック（棒）を使って体全体を動かす体操になります。

皆さまと一緒に運動できることを楽しみにしています。まだ参加されたことないかたもぜひご参加ください！僕と一緒に無理なく運動していきましょう。スタジオでお待ちしております！



こむろ  
小室

あきひろ  
明鉦 さん



# 百合が丘 情報局



## 5月のお買い物ツアー 行き先ご案内

今月号も5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5月2日（火）にサンキ 水戸吉沢店、5月19日（金）にしまむら 水戸吉沢店、5月29日（月）と30日（火）にダイソー ヨークタウン水戸元吉田店に行く予定です。尚、集合時間は13時30分となりますので、時間前に事務所前にお集まりくださいませ。



## 脳トレクイズ!



前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回は百合が丘に関する問題となります。

問①、今年3月に新しく百合が丘の施設長として勤務しているかたの名前は？

問②、スタジオ内に設置してあるトイシの数は？

問③、百合カフェのメニュー【抹茶ラテ】のハニーはいくら？

問④、百合ランチの値段は？

答えは編集後記の最後♪



## 編集後記

今月の脳トレは百合が丘に関するクイズにしてみましたですが、いかがでしたでしょうか。長く利用してくださっているかたでも、意外と考える内容になったかと思えます。まだまだ問題数はありますので、来月も百合が丘クイズパート②を楽しみにお待ちください♪

さて、今回は脳トレの答えと一緒にちよっとした豆知識もご紹介いたします。まず答えですが、①が『平野 直樹（ひらの なおき）施設長』、②が『33』、③が『390ハニー』、④が『700円』となります。

百合ランチ以外の昼食の値段は、限定麺が700円、限定丼が750円、限定定食が750円〜800円になります。

また、百合カフェのメニューの内、【ブレンドコーヒー・アメリカンコーヒー・カフェラテ・カプチーノ・エスプレッソ・抹茶ラテ】が390ハニー、【リンゴジュース・オレンジジュース・コーラ・紅茶・お楽しみお茶菓子（1日1回まで）】が290ハニーとなりますので、是非カフェにお越しくださいませ。

