

ゆりがおか



2023

5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、思わず作りたくなる作品
2つをご紹介します♪



まず1つ目の作品は、プリザーブドフラワーアレンジメントのボランティア先生の教室より『ミモザのハーバリウム』です。

カラーストーンを瓶の底に入れ、色とりどりのミモザや葉っぱをバランスよく配置します。お花の形が崩れないようにハーバリウム専用のオイルを入れ、最後に側面をシールで飾れば完成です。

ちなみに、6月9日（金）には『鳥かごの壁掛け』を作る予定です！

2つ目は、門馬 美知江さんの教室より『てるてる坊主のキーホルダー』です。

まず、白い布にフェルトボールをいれて刺繍糸でしばり、小さめのてるてる坊主を作ります。マジックペンで目や口を自由に描いて、ビーズとフェルトボールを糸で繋いだ飾りをキーホルダーに付けば完成です。これからの梅雨の季節にピッタリですね♪



百合が丘情報

マシンの設置場所、使用時間が変更されました！



リハビリ室内に4台リハビリマシン(筋トレ)がありましたが、機械の故障により1つ撤去されました。その代わりに、アトリウム(血圧等測る場所)にあったウォーキングマシンがリハビリ室へと移動されました。

リハビリマシン・ウォーキングマシンともに、空いている場合は予約無しでも使用できますが、今まで通り、予約者優先の使用となります。予約無しで使用されるかたは、お近くの職員までお申し付けくださいませ。

同じく、リハビリ室内にある
ハイドラマッサージですが、使用
時間が変更となりました。

午前

9:30 ~ 12:00

午後

13:00 ~ 16:00

午後は今まで通りで、午前の
時間が少し遅くなりました。ご
了承ください。
ご不明な点等ございましたら、
お近くの職員までお申し付けく
ださいませ。



ハイドラマッサージ 注意事項

・予約者を優先で行います。

・午前中の9:30~電源を入れます。

※安全に使用していただく為
9:00~9:30までは電源を切らせていただきます。

ハイドラマッサージご利用時間についてお知らせ

午前

9:30~12:00

午後

13:00~16:00

上記の時間内でのご利用をお願いします。





トレーニング情報♪

今月のトレーニングでは『肩こり改善体操』についてご紹介いたします！

～ 肩こり改善体操とは ～

肩の上げ下げや肩回し・首周りや脇の筋肉を伸ばすことで、血流を促し、肩こり症状の軽減・消失が期待できます。

肩こりが起こる理由の1つとして、肩周辺の筋が緊張（収縮）した状態が続き、血流が悪くなることによって引き起こされることがあげられます。また、猫背のかたや長時間座った状態が多いかたなどは肩こりを起こしやすいです。なので、日頃から姿勢をよくしたり、長時間座らないように意識して過ごしてみてください。



～ 稲葉さんより一言 ～

肩こり改善体操を担当している、稲葉 翼（いなば つばさ）です。

僕と一緒に肩こりを解消していきましょう！6月は、14（水）・15（木）・26（月）・27（火）で開催予定です。まだ参加されたことないかたもぜひご参加ください！スタジオでお待ちしております！



いなば つばさ
稲葉 翼 さん

百合が丘 情報局



6月のお買い物ツアー 行き先ご案内

今月号も6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、6月2日(金)に

伊勢屋、6日(火)にサンキ吉沢店、8日(木)にコスモス千波店、13日(火)にめんたいパーク大洗、16日(金)にヨークベニマル浜田店、24日(土)、28日(水)にダイソー、ヨークタウン水戸元吉田店、26日(月)にJ.A 酒門店に行く予定です。是非ご参加くださいませ。



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、百合が丘に関する問題となります。

問①、ナースさんがいる、血圧を測るお部屋の名前は?

問②、お荷物を入れるロッカーの鍵には番号が付いていますが、何番まであるでしょうか?

問③、廊下を1往復するともらえるハニーはいくらでしょうか?

問④、カラオケ室で1曲歌う時に払うハニーはいくらでしょうか?

答えは編集後記の最後♪



編集後記

今年は久しぶりの新型コロナウイルスによる行動制限がないゴールデンウィークとなりましたが、皆様はいかがお過ごしでしたか。ご利用者様の中には、初めて直接ひ孫に会えた、と筆者に嬉しそうにお話してくださった方もいらっしゃいました。これからの季節は日によってジメジメする日も増えてきますので、ご自宅での水分補給や、服を薄めのものに替えたりして体調を崩さぬようお過ごしくださいませ。さて、今回の脳トレクイズも、先月号に引き続き百合が丘クイズとなりましたので、答えと一緒に豆知識もご紹介いたします。まず、①の答えが『アトリウム』、②が『211番』、③が『80ハニー』、④が『50ハニー』となります。ちなみに、①のアトリウムは元々体操部屋として使用しており、③の廊下1往復の80ハニーは、10往復800ハニーまでもらうことができます。自己申告で事務所まで来ていただくと、職員がハニーをお渡しいたしますので、ハニー不足の方は是非お時間がある時に歩いてみてくださいませ♪

