

# ゆりがあか

# 2023



# 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

今月は、ご自宅でも簡単に作れる  
作品2つをご紹介します♪

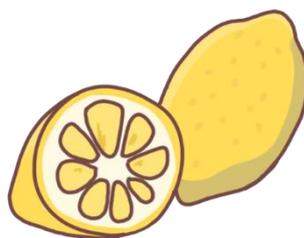


まず1つ目の作品は、  
高倉 由美子さんの教室より  
『おりがみストラップ』です。

まず、お好きな和柄の折り紙を何種類か選び、立方体になるよう組み合わせさせて折ります。  
形を整えたらレジン液を全体に塗り、固めた後にストラップと小さな鈴を付ければ、思わずポーチやバッグに付けたくなる和風折り紙ストラップの完成です！

2つ目は野中 満喜子さんの  
教室より『ミントのバスボム作り』です。

重曹・クエン酸・塩を3：2：1の割合で混ぜ合わせ、更にミント・レモン等のさわやかな香りのアロマ精油と色が付く粉を混ぜておきます。そこに精製水を徐々に足していき、握って丸くなるよう固めれば、青や黄色・黄緑色の爽やかなバスボムの完成です！



## 熱中症対策♪

今月号では、熱中症対策について皆様にお届けしていきたいと思います！

今年の夏は平年より暑い夏になることが予想されています。2023年7月現在、梅雨明け前でありながら、熱中症警戒アラートが発令されています。高齢者の熱中症は、本人も気づきにくい為注意が必要です。熱中症は場合によっては命に関わる可能性もある症状なので、暑い夏には十分な対策をして備えましょう。

### ～ 熱中症の症状 ～

- 軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、気分不快
- 中等度 頭痛、吐き気や嘔吐、体のだるさ、力が入らない
- 重度 高体温、意識がない、全身の痙攣、呼びかけに反応しない



### もし熱中症かなと思った時は

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣類を脱がし、体を冷やして体温を下げる
- 塩分や水分を補給しましょう

(嘔吐の症状や意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)



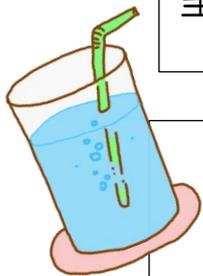
この夏を  
乗り切るために...!!

# 熱中症対策 4 項



## 1, 「気温・湿度」を測って現在の気温を知る

部屋に温湿度計を置き、こまめにチェックしましょう。室温は28℃以下、湿度は50~60%程度で保ちましょう。



## 2, 「水分補給」をこまめに行う

夏は汗をかく機会が増えるので、のどが渇いていなくてもこまめに水分を取りましょう。冷たい飲み物が苦手な方は温かい飲み物でも大丈夫です。

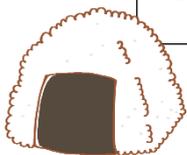


## 3, 「入浴時」の注意点

お風呂に入ると汗をかいて水分が失われます。入浴前後には必ず水分を摂取しましょう。また、お風呂の温度は40℃以下のぬるめに設定し、長湯しないようにしましょう。

## 4, 「外出時」の熱中症対策ポイント

夏場のマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。感染症対策が必要な場合、屋外で他人と2メートル以上距離が保てる場合はマスクを外しましょう。



## 周りの人が注意すること

- ①体調：元気はあるか、食欲はあるか、発熱はないか
- ②具合：体重、血圧、心拍数、体温の変化
- ③環境：部屋の温度・湿度は適正か、風通しや換気は十分か、日当たりが強すぎないか



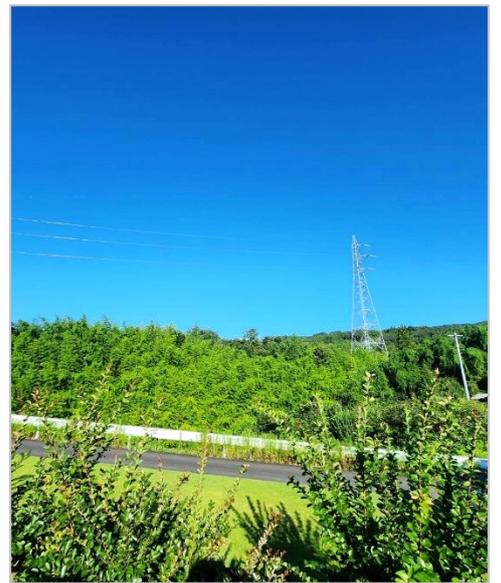
# 百合が丘 情報局



## 8月のお買い物ツアー 行き先ご案内

今月号も8月の予定表に掲載しているお買い物ツアーから、百合が丘の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。

まずは、4日(金)に伊勢屋(和菓子屋本町店)、5日(土)にサンキ 吉沢店、10日(木)と29日(火)にダイソー ヨークタウン水戸元吉田店、14日(月)にイオンスタイル下市店、21日(月)にJ.A 酒門店、25日(金)にワークマン女子水戸元吉田店に行く予定です。ので、皆様のご参加お待ちしております。



## 脳トレクイズ!



前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回は地理問題となります。

問、次の世界の国々の首都はどこでしょう。

※⑧は難問です。

- ①、韓国
- ②、イタリア
- ③、ドイツ
- ④、北朝鮮
- ⑤、ギリシャ
- ⑥、ロシア
- ⑦、オーストリア
- ⑧、タイ

答えは編集後記の最後♪



## 編集後記

今年の7月7日は関東で久々に晴れましたが、九州や中国地方では災害級の大雨が降り続け、未だ土砂災害や住宅浸水等の被害が各地に残る状況です。大雨や台風は、地震と違って事前に逃げる準備や備蓄対策ができますので、皆様もこの機会にご自宅で簡単に作れる土のう・水のうの準備と、避難経路や備蓄の確認を是非行ってみてください。さて、今回の豆知識は七夕にちなんで星空を眺めることのメリットについてご紹介いたします。まずは、空を見上げることで背筋が伸び、首や肩の筋肉をほぐしてリラックサさせる効果があります。また、星座を探したりして遠くを見つめると、目の健康を保つことができます。更に、目眠りを誘う効果もあり『天然の睡眠薬』とも言われています。夜眠れないという人は、窓から星空を眺めてみてはいかがでしょうか。最後に脳トレの答えですが、①が『ソウル』、②が『ローマ』、③が『ベルリン』、④が『平壤(ピョンヤン)』、⑤が『アテネ』、⑥が『モスクワ』、⑦が『ウィーン』、⑧が『バンコ』

