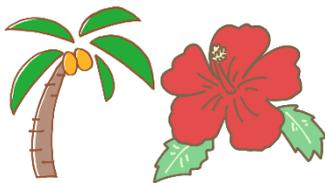


ゆりがあか



2023

8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♪



1つ目の作品は、門馬 美知江さんの教室より『紙ひもで作る麦わら帽子』です。

ペットボトルのふたを土台に、ボンドで紙ひもを円を描くようにふちまで巻き付けていきます。

フェルトでリボンを作ったり、ピンクや白色の小さな造花を帽子にはさめば完成です！

写真のように沢山作って飾ると、より可愛らしく見えますね♪

2つ目の作品は一木 来依夢さんの教室より『ひまわりのネックレス』です。

ネックレスの型に透明なレジン液を流し、ひまわりのシールを枠内に収まるように切り、その上から更にレジン液を流し込みます。硬化したらヤスリで形を整えて、ネックレスのひもを通せば完成です！

季節によって紫陽花や紅葉に変えてみても良い感じです♪



百合が丘新情報

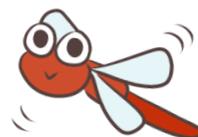
今月に新しく行われたカルチャー教室についてご案内いたします♪



8月23日(水)に「水墨画」が開催されました!

河和田にある「アシステッドヴィラ かわわだ」より、水墨画の先生が教えに来ていただきました。参加された利用者様、皆さま上手に描かれていました♪

10月より、百合が丘の職員によって開催予定ですので、興味のあるかたは是非ご参加くださいませ。



↑
今回、利用者様が描かれた2種類の作品です。とても上手で素敵な作品が出来上がりました♪



トレーニング情報♪

今月のトレーニングでは『腰痛
予防体操』についてご紹介いたし
ます！



～ 腰痛予防体操とは ～

腰痛予防体操とは、現在腰痛がない人や腰が重い・腰がだるいという感じを持った人が行うことで、腰痛の予防・改善が期待できる体操です。

腰痛が起こる原因の一つとして、猫背や反り腰、長時間座った姿勢でいることで筋肉の硬直・血流の悪化によって引き起こされるものがあげられます。この腰痛予防体操は、主に硬直した筋肉をほぐすことを目的とした、ストレッチ等の動きがメインの体操になっています。

また、筋力低下によって引き起こす腰痛もあるため、腰回り（腹筋・お尻の筋肉等）の筋力トレーニングも体操の内容に含まれています。



～ 時庭さんより一言 ～

皆さんこんにちは！

腰痛予防体操を担当する時庭彩加（ときにな あやか）です。体操での内容を1つや2つでいいのでご自宅で続けて、腰痛予防に繋げていただけたらと思います。腰痛がひどい方は無理せずに体操に参加してください。

9月は13（水）・14（木）に開催予定です。
まだ参加したことがない方もぜひご参加ください！
スタジオでお待ちしております♪



ときにな あやか
時庭 彩加 さん

百合が丘 情報局



9月のお買い物ツアー 行き先ご案内

今月号も9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、5日(火)と21日(木)にダイソー けやき台店、13日(水)にみつお万寿、30日(土)に都炉美煎本舗に行く予定です。また、職員の都合により、行き先が急遽ヨークベニマルになる場合がございます。その際は皆様に大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご協力の程よろしくお願い致します。



脳トレクイズ!

前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回は漢字問題となります。

問、次の鳥の難読漢字の読み仮名は何でしょうか。※⑦・⑧は難問です。

- | | |
|------|-------|
| ①、隼 | ②、鶯 |
| ②、軍鶏 | ④、雲雀 |
| ⑤、鳶 | ⑥、百舌 |
| ⑦、鸚鵡 | ⑧、不如帰 |

答えは編集後記の最後♪



編集後記

今月は関東で雨が降らない日が続き、農家の方は作物が育たないと心配の声を漏らしておりました。9月もまだまだ涼しくならないとの予報ですので、引き続き熱中症に注意してお過ごしくださいませ。さて、今回の豆知識は、冷房以外でも涼しくなるオススメの方法をご紹介します。まず、ご家庭で取り入れている方も多い『打ち水』ですが、玄関の他にベランダにもかけると室内がより涼しくなります。ちなみに、室外機の周りを簾で隠したり打ち水をする、より冷房のききが良くなります。洋服が蒸れて暑い時は、素材を風通しの良い『リネン』に変えれば、汗をかいても素早く吸収してサラツとした着心地に。また、食欲がない時は、食欲増進に役立つレモンや梅等の他に、クエン酸やカリウムが豊富で飲みやすいオレンジジュースがオススメです。最後に脳トレの答えですが、①が『はやぶさ』、②が『うぐいす』、③が『しゃも』、④『ひばり』、⑤は『とんび』、⑥が『もず』、⑦が『おつむ』、⑧が『ほととぎす』となります。

