

ゆりがあか 2023 開

11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、秋にピッタリなカルチャー
作品2つをご紹介します♪



1つ目の作品は門馬さんの教室
より『どんぐりと落ち葉のバッ
グチャーム』です。

フェルトボールに紙紐で作った
輪をグルーガンでとめてどんぐり
を作っていきます。葉っぱの形に
切ったフェルトに葉脈を描き、茎
になる部分にはボタンをつけて折
り返しとめられるようにします。
用意したカビラに取り付けて完成
です。すぐ付けたい可愛い秋のチ
ャームですね！

2つ目は舟木さんの教室より
『秋のミニリース』です。

紙紐で編んだリースに、もみ
じやコスモス・木の実などの秋
の草花を、好きな位置に配置し
ます。デザインが決まったらグ
ルーガンやボンドでつけてい
き、最後にリースの一番上の部
分に、秋色の可愛いリボンを取
りつけて完成です。
季節を感じる素敵なリースです
ね。ぜひ作ってみてください♪



百合が丘新情報♪

百合が丘に入られた2名の新しい職員のかたをご紹介します！

新しくトレーニングスタッフとして入社した 酒井 智恵さんです。主にリハビリ室やスタジオの業務に入られています。

～ 酒井さんより一言 ～

まだまだいたらない点もあるかもしれませんがご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。風邪をひいたの？と聞かれますが、ガラガラ声は前からなのでお気になさらないでください（笑）



さかい

ちえ

酒井 智恵 さん



すがはら

あみ

菅原 亜海 さん



新しくカルチャースタッフとして入社した 菅原 亜海さんです。主に緑の食卓やカフェの業務に入られます。

～ 菅原さんより一言 ～

皆さんこんにちは。

11月より入社しました菅原です。少しでも早くご利用者様の顔と名前を覚えて、皆様と沢山お話していけたらなと思います。よろしくお願いたします。

冬の寒さは危険がいっぱい！？ 「ヒートショック」にご注意を！



ヒートショック
って何？

「ヒートショック」とは、急激な温度変化により、血圧が乱高下したり脈拍が変動することで脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす現象です。

普段から行っている何気ない行動が、血圧の急上昇や急降下を招き、ヒートショックを引き起こす原因となるのです。特に、**10℃以上の温度差**があると危険であると言われています。



～ ヒートショックを防ぐために ～

- 1. 浴室内や脱衣所を暖める**
急激な温度変化を防ぐために、浴室内や脱衣所を暖房器具で温めましょう。浴槽のフタを半分開けてお湯をためることで、湯気で浴室を暖める事ができます。
- 2. お湯の温度は41度以下にする**
42度を超える熱いお湯や長時間の入浴は、血圧の変動が大きくなるといわれています。
- 3. 食後1時間以内の入浴は避ける**
食後1時間以内や飲酒後は、血圧が下がりやすくなっています。血圧の変動が大きくなるため避けましょう。
- 4. 早い時間の入浴を心がける**
可能なら、夕食前や日没前に入浴がおすすめです。外気温がまだ高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないので、温度差に適應しやすいです。



～十二月のお買い物ツアー
行き先ご案内～

今月号も十二月の予定表に掲載しているお買い物ツアーから、百合が丘店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、四日(月)と二十二日(金)にダイソーけやき台店に、七日(木)に伊勢屋に、十二日(火)に都炉美煎本舗に行く予定です。

集合時間は十四時となりますので、時間前に事務所前にお集まりくださいませ。

また、二十五日(月)～三十(土)は年末の為、行き先はヨークベニマルとなります。



脳トレクイズ!

前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回は漢字問題となります。

問、次の食べ物の難読漢字の読み仮名は何でしょうか? ※5～8は難しめ

- ①、焼売 ②、御田
- ③、銅鑼焼き ④、善哉
- ⑤、雲吞 ⑥、雪花菜
- ⑦、乾酪 ⑧、叉焼

答えは編集後記の最後♪



編集後記

月初めは茨城県でも季節外れの夏日となりましたね。いつまで経っても半袖を仕舞えず、月末には日中の気温が10℃前後となった為、急いでジャンパーやマフラーを出した方も多いのではないのでしょうか。今回の豆知識では、寒い季節にちなんで体を温める食材をご紹介します。まず、温かい食材といえば唐辛子や生姜ですが、唐辛子には辛み成分「カプサイシン」が含まれ、全身の血流を良くして疲労回復や食欲促進等の効果があります。また、生姜には冷え性改善の他に睡眠の質を高めたり、神経痛や関節炎の痛みを和らげる効果等があります。食欲がない時はココアがオススメです。老化予防やストレス緩和等の効果がある「力カオポリフェノール」の他、肌の再生に必要な【亜鉛】や【食物繊維】が豊富で、生姜を入れると更に効果が長くなります。最後に脳トレの答えですが、①が『しゅうまい』、②が『おでん』、③が『どらやき』、④『せんべい』、⑤は『ワントン』、⑥が『おから』、⑦が『チーズ』、⑧が『チャーシュー』となります。

