

ゆりがあか 2024



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、カルチャー教室を3つ
ご紹介します♪

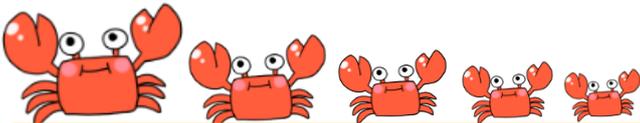


1つ目の作品は、野中さんの『可愛いがま口財布作り』をご紹介します。布を型紙通りに切り、まわりを縫います。がま口の口にボンドを入れながら、布を紙紐と一緒に差し込んで完成です！

2つ目の作品は、大畑さんの『プラ板でひまわりブローチ』をご紹介します。夏の花と言えばひまわりですね！プラ板にひまわりの絵を描いてブローチに仕上げました。これからの時期にぴったりのブローチですね！

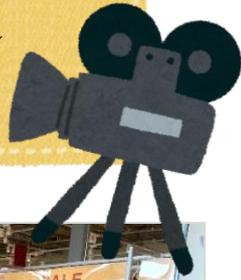


3つ目は『足裏セルフマッサージ講座』をご紹介します。ゴルフボールを使って足の裏をコロコロと転がしてマッサージをします。足は第二の心臓と言われており、足をしっかり刺激することで血液は心臓にもどりやすくなります。血行もよくなり、足のむくみも軽減されます。ご自宅でもぜひ試してみてください♪



映画鑑賞会

～ in ひたちなか ～
7月7日(日)



7月のお出かけツアーでは、『TOHO シネマズ ひたちなか店』と、同じ敷地内の『無印良品』『すぎのや本陣』に行ってきました！
観賞したのは、直木賞作家 佐藤愛子さん原作の「九十歳。何がめでたい」で、上映中は、楽しい笑い声も聞こえてきました。
今回は映画鑑賞ということで、あまり写真は撮れませんでした。

次回は9月にイベント開催予定です。お楽しみに！！



2024
映画鑑賞
INひたちなか
7月7日 SUN.
映画 TOHOシネマズ
食事 すぎのや本陣
買い物 無印良品
参加費 ￥4,500
受付期間 6/24(月)から6/27(土)
定員20名様
※定員を超えた場合は
抽選
とさせていただきます



NEW

百合が丘職員による
初心者俳句コーナー

夏の昼
お風呂暑すぎ
気が減入る



穂やかな
梅雨の合間の
晴れ模様



文月の
穂やかなるとき
流れしや

雨上がり
七日の命
鳴りひびく



熱中症予防対策

熱中症とは？

熱中症とは高温多湿な環境において、身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称で、特に夏は『いつでも・どこでも・誰でも』そして室内でも十分かかる危険性があります。

熱中症が疑われる時の 応急処置

① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・大量の発汗・吐き気・倦怠感・高体温等

はい



② 意識は ありますか？



はい



いいえ

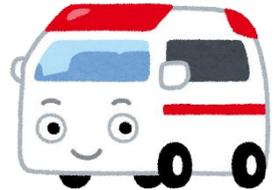
涼しい場所へ移動して、 服をゆるめて身体を冷やす

保冷剤等で両側の首筋や脇、足の付け根を冷やしたり、皮膚に水をかけて扇子やうちわであおいても冷やすことができます。



救急車を呼ぶ

呼びかけへの反応が悪い場合には、無理に水を飲ませないようにして暑さがこもらないように衣服をゆるめたりして待ちましょう。



③ 自力で水分を摂取できますか？



はい

水分・塩分を補給する

大量に発汗している際は、お茶や水等よりもスポーツドリンクや食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)を飲む方が良いでしょう。



いいえ

医療機関へ

倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を適切に伝えましょう。



いいえ



④ 症状は良くなりましたか？



はい

そのまま安静にして休息をとり、回復したら自宅で休みましょう。



～日々の生活の中で出来ることから～

- ・外出の際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・上着を脱いだり、素材を涼しいものに替えたりしてみよう。
- ・いつもと調子が違う時は、無理に外出せずに自宅で過ごしましょう。

百合が丘 情報局



〓八月のお買い物ツアー 行き先ご案内〓

今月も、ヨークベニマルとウエルシア薬局以外のお買い物場所をご紹介します！



まず、一二日(金)〓三日(土)にはセイブ けやき台店に、九日(金)〓十日(土)にはダイソー なかみなと店に、二十一日(水)〓二十二(木)には都炉美煎本舗 水戸大洗店に、二十六日(月)〓二十七日(火)にはみつお万寿に行く予定です。集合時間は十四時となりますので、時間前に事務所前の廊下にお集まり下さいませ。



脳トレクイズ！



前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回は地理問題となります。

問、次の世界の国々の首都名は

何でしょう？※⑧〓⑩は難しめ

- ①、フランス ②、イギリス
- ③、中国 ④、イタリア
- ⑤、韓国 ⑥、ギリシャ
- ⑦、ロシア ⑧、スウェーデン
- ⑨、メキシコ ⑩、フィンランド

※全てオリンピックの開催地です。

答えは編集後記の最後へ



編集後記

今月の梅雨明け後の平均気温は例年よりも高く、最早例年という言葉自体が当てはまらなくなっている今日この頃ですね。今年は『ラニーニャ現象』が起こる可能性があり、簡単に説明すると、赤道付近のアメリカ側の太平洋で海面水温が例年より低くなる現象のことで、逆に日本では『夏はより暑く、冬はより寒く』という極端な気候になると言われています。気温が高くなると、空気中に含まれる水蒸気の量が増加し、一度に降る雨の量も多くなりやすく、川の増水や土砂崩れが発生しやすくなります。皆様もこの夏は天気予報をこまめにチェックし、もしもの災害に備えて早めに備蓄をして過ごしましょう。最後に脳トレの答えですが、①が『パリ』、②が『ロンドン』、③が『北京(ペキン)』、④が『ローマ』、⑤が『ソウル』、⑥が『アテネ』、⑦が『モスクワ』、⑧が『ストックホルム』、⑨が『メキシコシティ』、⑩が『ヘルシンキ』となります。今年開催のパリオリンピックにちなんで、今回の問題は全て夏季オリンピックの開催地となります。

