

広報誌

2025年4月号

YURIGAOKA



発行所：コミュニティガーデン百合が丘

お出かけツアー

～いちご狩りツアー～

3月23日(日)



タイムスケジュール

9:20～ 百合が丘出発



10:30～11:30

ひたちなかいちごハウス

【食べ放題時間 40分間】

13:00～15:00

ひたちおおた道の駅

レストラン「ShunSai」にて食事

道の駅内 自由行動

16:00～ 百合が丘到着



お昼ご飯は常陸太田市『道の駅ひたちおおた』の内にあるレストラン『SyunSai』でお肉料理をいただきました。スーパーや地元の野菜を使ったサラダバー、ドリンクバー等、今までのイベントではなかったバイキング形式のお食事を楽しみました。

その後は、道の駅内でお買い物をしました。地元の農家さんが作った野菜、果物等の他にも、常陸太田市の特産品や地元の食材を活かしたオリジナルのパンの販売もしていました！

次回は動物園を特集する予定ですので、是非お楽しみに！！

当日は天候や気温にも恵まれ、穏やかに過ごすことができました。

いちご狩りを行った『ひたちなかいちごハウス』では、薬品を極力使用せずに肥料や自然のものを惜しみなく使用する超減農薬栽培をしており、離乳食を始めた赤ちゃんでも安心して食べることができるそうです。

皆様、美味しい苺を制限時間いっぱいまで食べていました♡



← 職員もバイキングに夢中です♪

今月の
カルチャー教室♪

今月は、春にピッタリのカルチャー
作品を3つご紹介いたします♪



1つ目の作品は、職員加藤さんによる『ねんどでおひなさま』です。

粘土でお雛様の土台を作り、髪の毛は毛糸を使用して飾りつけ、着物を着せれば完成です。

作り手それぞれの個性が出ていて、どれもとても可愛いですね♡



2つ目は、職員山形さんによる『自分好みのボールペン作り』です。

ボールペンの中にはビーズ等を入れて、各々好きなデコレーションを施し、世界に1つだけのボールペンが出来上がりました。ちなみに、山形さんは今月からカルチャー教室デビューしました。初めてでも優しく丁寧に教えてくれますので皆様奮ってご参加ください♪



3つ目は、今月から始まったボランティアの先生による『フラワーアレンジメント教室』です。

季節の生花を使用し、優しい先生に教えていただきながら作成しました。

百合が丘の玄関にも飾ってありますので、是非一度お立ち寄りくださいませ。

百合が丘 情報局

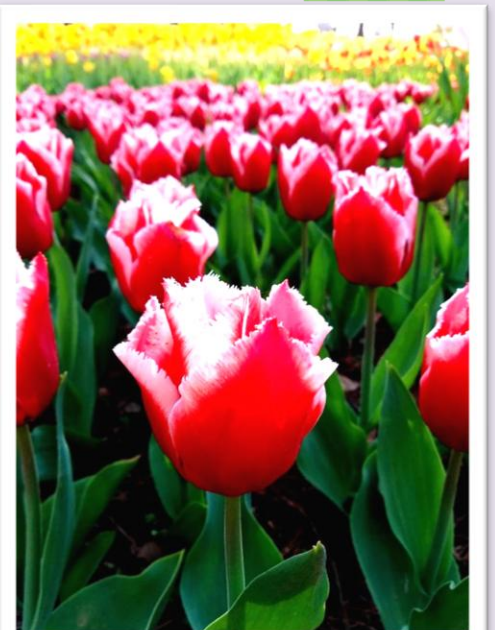


四月のお買い物ツアー 行き先ご案内

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！

今回は、九日(水)と二十一日(月)にはダイソー なかみなど店に行く予定です。

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。また、お買い物場所の希望がありましたら、お気軽に事務所又はお近くの職員までご相談くださいませ。



脳トレクイズ！

前回の脳トレは難しかったでしょうか。今回は歴史問題となります。

問、次の歴史上の有名な人物は

誰でしょう？

- ①、安土桃山時代に茶道を確立した人物は？
- ②、日本最初の内閣総理大臣は？
- ③、黄熱病の解明に努めた医者とは？
- ④、江戸時代に全国各地を実測し、日本地図の作成に努めた人物は？
- ⑤、旅行記『奥の細道』で有名な俳句の達人は？

答えは編集後記の最後♪



編集後記

前回のいちご狩りツアーは去年の四月に開催され、筆者も参加しましたがいちご好きには何とも嬉しいイベントですね。ということで、今回の豆知識では栄養豊富な『いちご』をご紹介します。現在は私たちが食べている一般的ないちごは、江戸時代末期にオランダから日本に伝わり、当時はオランダいちごと呼ばれていました。いちごには様々な栄養が含まれており、中でもビタミンC、食物繊維、葉酸、アントシアニンが豊富とされています。もちろん効能も優秀で、免疫力の向上、血液や血流の正常化、疲労回復、眼精疲労や視力の回復効果等の他にも多くの効能が期待されています。もちろん食べすぎには注意が必要です。が、果物は一日に二百グラム程度食べることが望ましい為、いちごだけならパック、一度にまとめて食べるなら五・六個当たりを食べるのがオススメです。尚、カリウム制限のある方はご注意ください。最後に脳トレの答えですが、①が『千利休』、②が『伊藤博文』、③が『野口英世』、④が『伊能忠敬』、⑤が『松尾芭蕉』となります。

