

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

## 新プログラム 大特集 その1

### 緑の食卓

体操が中心だった緑の食卓に、新しく仲間入りしたプログラムをご紹介します♪

### 読書マラソン

すごろくのように、1回参加するごとに1マス進み、100のマス目まで行ったらプレゼントを贈呈するというものです。

百合が丘にはたくさんの蔵書があります。午後に優雅な読書時間、過ごしてみるのもいいかもしれませんね。

読書マラソンカード Vol.1																名前:																																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27																								
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

※ルール・参加1回で1マス進む、100まで行ったらプレゼント進呈！(色が付いているマスはみかけ)※

↑実際に使用しているカード。  
 すごろくの要領で進んでいきます。

### ババ抜き大会

誰しも一度は経験のあるトランプの王道のゲームです。簡単に説明しますと、隣の人の手札を引いていき、ババ(ジョーカー)を最後まで持っていた人が負けというシンプルなゲームです。

皆様楽しそうにしていました♪




↑この日は、盛り上がり2回戦に突入したようです。

### ジェンガ大会

ジェンガとは、長方形の板できたタワーから1本ずつ抜いていき、最上部へ積み上げていくゲームです。タワーを崩さないよう、集中力が大切なものとなっています。

その他にも、新しいプログラムが多数あります。  
 ぜひぜひご参加くださいね♪



## 新プログラム 大特集 その2

## サロン ド フルール

こちらにも新しいプログラムがお目見え♪  
その気になる内容をご紹介します。

### やさしいイスヨガ

椅子に腰かけたまま、ヨガを行います。  
ヨガの経験のある職員が、懇切丁寧に教えてくれます♪

ヨガで心も体もリフレッシュできますよ。なお、指ヨガというものも開催したこともあり、とても穏やかな時間が流れていました♪



Coming Soon!

### テーブルゲーム倶楽部

テーブルゲームとは、テーブル上で行うゲーム(カードゲームやボードゲームなど)のことです。

はたして何のテーブルゲームを行うのでしょうか・・・?楽しみですね♪



Coming Soon!

### 骨盤底筋講座

骨盤底筋とは、骨盤の底の筋肉のことをいいます。

骨盤底筋を鍛えることで、尿トラブルを防ぐことにもつながるそうです。鍛えて損はない筋肉です、ご参加お待ちしております。





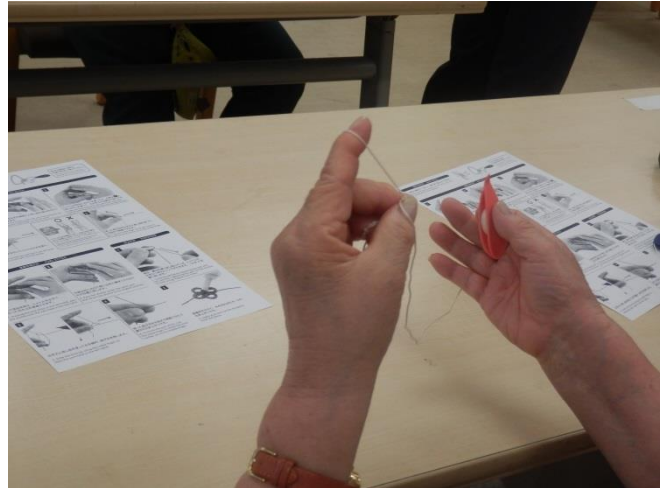
## カルチャー教室 特集

素敵な作品ができあがりました。  
秀逸の作品をご紹介します。

### タディングレース

シャトルを使って、糸を編んでいきます。最初は難しく感じますが、編み方を覚えると楽しくなってきます♪

写真は編んでいる途中ですが、編み進めていくと、かわいらしい形に仕上がってくるので、達成感が生まれます。



### フラワータッセル

造花のアレンジメントに、刺繍糸を活用して作ったタッセル(写真下部)をリボンに下げました。壁に掛けられるようにしてあります♪

いつもの壁も、可愛らしく大変身しますね。



### ミニソーイングケース

きれいな布を縫い合わせて、持ち運びに便利なソーイングケース(裁縫道具入れ)が出来上がりました。

まち針や糸などの収納が可能で、可愛さと機能性を兼ね備えたものとなっております。



# 百合が丘 情報局



## 新人王決定戦開幕

今年入社した新人職員が男女ペアとなつて、カラオケでその美声を競い合います。

一番上手い!と思ったペアに、おひねりとしてハニーをいただきます。もらったハニーが多いペアが優勝となります。

### ○開催日時

6月23日(土) 15時〜15時45分

### ○開催場所

緑の食卓

なお、開催時間中はカラオケの使用ができませんので、あらかじめご了承ください。

詳しくは、担当職員(石崎 敦・菊池 まで)お問い合わせください。

## タオル募集中

皆様の家に、眠っているタオルはございますか?

もらったけれども使っていないもの、買っただけでも一度も目の見なかつたもの・・・そのタオル達、百合が丘で活用させていただきます!

いらぬタオルの寄付のご協力をお願いします。

## 編集後記

関東地方もついに梅雨入りしましたが、筆者が編集後記を執筆している部屋の窓からは、晴れやかな青空が広がっています。今年は、陽性の梅雨らしく、強い雨が降ったと思ったら晴れ間が見えたりという天候のことをいうそうです。梅雨が入ると同時に梅雨明けに思いを馳せてしまふ、今日この頃です。

さて、海を越えたロシアの地で、サッカーのワールドカップが開幕しました。世界の強豪国が競い合う、サッカーの祭典ですね。有名選手の躍動や日本代表の試合に今から胸躍らせている方もいらっしゃるでしょう。

以前のワールドカップで一躍有名になったのが、ブゼラという楽器です。南アフリカ共和国の民族楽器で、ラッパの一種であるブゼラ。大きな音が会場で響き渡り、記憶に残っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。民族楽器がサッカーの試合で用いられるとは、おそらく昔の人々は思いもなかっただろう、と勝手ながら昔の人々の驚嘆する姿を想像してしまいます。

伝統的な楽器といえ、日本にも数多く存在します。和楽器と呼ばれるものですが、例えば、三味線や三線、尺八や和太鼓等があげられます。その楽器の持つ音色が、奥深かったり柔和だったり艶やかだったり、聞くだけで心が落ち着きます。

雨の音色が耳に心地よく入り込んでくる季節、4年に一度のサッカーの祭典を楽しみましょう。

担当：石井