

ゆりがおが

2021

5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

施設でも大人気の百合が丘限定昼食メニューをご紹介します！



一つ目のメニューは、『豚のねぎ味噌焼き定食』です。

メニューは、豚のねぎ味噌焼き、昆布の佃煮、酢の物、味噌汁です。

豚肉が分厚く、とても食べごたえがあります！味噌だれの旨味がご飯によく合い、おもわず箸が進む定食です♪



二つ目のメニューは、『海鮮バラ散らし』です。

メニューは、海鮮バラ散らし丼、漬物、筑前煮、味噌汁です。

マグロ、サーモン、エビ等、沢山の具材がのっていてとても食べごたえがあります！美味しそうですね♪



～ 厨房の職員・横田さんからひとこと ～

ご紹介いただいた昼食の他にも、冷やし中華や夏野菜カレー等、豊富なメニューを毎日用意しております。

コロナで大変な時期ですが、百合が丘でお昼を食べて元気になっていただけたらなと思っております。



トレーニング情報

今月号では、免疫力を向上させるのに効果的な運動・体操についてご紹介いたします！



免疫とは？


免疫という言葉には、「疫(えき)から免れる(まぬがれる)」、すなわち伝染病などから逃れるという意味が込められています。身体の中に病原菌や毒素、その他の異物が侵入しても、それに抵抗して打ち勝ち、また、異物と反応する抗体を作って発病をおさえる抵抗力を持つことをさします。

免疫力を上げる為には？

免疫力を向上させる要素の1つとして、『運動』があげられます。身体に負担をかける激しい運動ではなく、ウォーキング等の適度な運動が効果的です。

ウォーキングといえは、百合が丘館内の廊下や、各部屋にスタンプラリー台が設置されていて、全部押して事務所に提出するとハニーがもらえますので、歩くついでにスタンプも押して是非ハニーを獲得しちゃいましょう♪ちなみに、スタンプ用紙は事務所にありますのでお気軽に職員までお申し付けください。

～ 職員オススメの運動 ～

- ラジオ体操
- 腸活体操
- 筋力アップトレーニング 
- プール
- レッドコード



コロナウイルスの影響もあり、普段の生活の中で運動する機会が少なったというかた、是非百合が丘にいらっしやった際に参加されてみてはいかがでしょうか♪



カルチャー教室 掘り下げ隊！

今回は、『陶芸教室』を掘り下げ
てみたいと思います！

陶芸教室では、ボランティア講師の指導のもと陶芸を行っており、初めてのかたもサポートいたしますので安心してご参加いただけます。館外には専用の焼き窯があり、職員が作品を焼いています。完成まで1か月程かかりますが、楽しみにお待ちください♪

興味のあるかたはお気軽に職員までお申し付けください！



作品：オリジナルー輪挿し



(例) マグカップの作り方

①長方形作り

粘土をこね、めん棒で均一の厚さに伸ばし、長方形の形にする。

②新聞紙を巻いたお好みの大きさの筒に粘土を巻き、カップの底を付ける

③表面を削り形を整え、取手を付ける

④絵や模様を付けて完成★

素焼き後に、ボランティアさんと職員が、利用者様に選んでもらった釉薬で色を付けます。

陶芸ボランティア担当

宇田川さんからひとこと

今まで陶芸に興味がありつつもやれなかった利用者様、6月からは今までやらなかった曜日でも陶芸教室を行う予定なので、興味のある方、初心者の方も是非、ご参加をお待ちしております！

百合が丘 情報局

『食』がお好きなた、
baccaf入口横に注目！

皆様、暮らしに役立つ情報が掲載されている百合c a f e横の廊下掲示板をご存じでしょうか。こちらの掲示板は『食』に関する情報を毎月紹介して、料理レシピや食材の栄養、雑学等、料理をされるかた以外でも楽しめる内容となっておりますので、是非毎月お立ち寄りくださいませ♪



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？に入る作品と結びつきの強い人物は誰でしょう。

- ① 源氏物語 ↓ ?
- ② 解体新書 ↓ ?
- ③ 学問のすゝめ ↓ ?
- ④ 君死にたまふことなかれ(詩) ↓ ?

答えは編集後記の最後♪

編集後記

今年は例年より早い梅雨入り予報となり、田んぼにはオタマジャクシの悠々と泳ぐ景色が見られるようになりました。これからの時期は熱中症にも気を付けなければなりませんので、お家の中でもこまめに水分をとりながらお過ごしくださいませ。さて、今回の豆知識は梅雨にちなんで『傘』についてご紹介いたします。傘の種類は大まかにビニール製と布製(ポリエステルとナイロン)に分けられていて、布製の傘には撥水効果が施されています。しかし、何度か使用すると、開閉時の摩擦等で撥水効果が薄れてきてしまいます。あまりにも長期間使用して生地が傷んだ傘でなければ、ドライヤーで30秒程温めれば撥水効果が戻りますので、お気に入りの傘がありましたら是非お試しください。注意として、ドライヤーは10cm以上離して使用し、ビニール製の傘は温めないようにしてください。(溶ける危険性あり)ちなみに、この情報は警視庁の災害対策課に記載されておりです。最後に脳トレの答えですが、①が紫式部、②が杉田玄白、③が福沢諭吉、④が与謝野晶子となります。