

ゆりがあか 2021



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

6月



今月のカルチャー教室を
ご紹介いたします！！



山崎 あすみさんの教室の
『アクリルハートのブローチ』
をご紹介いたします。

UV レジンを使ってブローチ
を作ります。
女性のかたは特にキラキラして
いるものに惹かれますよね♡
男性のかたは、女性のかたへの
プレゼントとして作ってみては
いかがでしょうか？♡



2つ目は、一木 来依夢(いちき
らいむ)さんの教室の『七夕の壁飾
り』をご紹介いたします。

今年の4月に入社し、今月から
カルチャー教室を一人で担当して
います。皆様も一木さんの教室に
参加してみてください♡

今回の教室は7月7日の七夕にち
なんだ今の季節にぴったりな壁飾
りです。折り紙で彦星と織姫を作
ります。そして短冊に願い事を書
きます…♡

皆様の願い事が叶いますように☆



今年の 熱中症対策♪

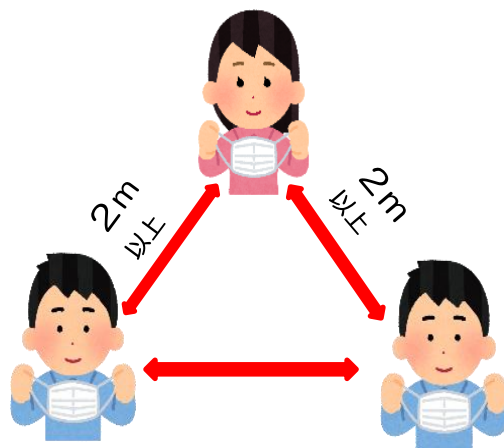
今月号では、熱中症対策についてお届けしていききたいと思います！

新型コロナウイルスの感染拡大を『**新しい生活様式**』として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である1, 身体的距離の確保 2, マスクの着用 3, 手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから夏を迎えるにあたり、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症対策のポイントをまとめました。

1, マスク着用について

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まるため、屋外などで2m以上距離がある時はなるべくマスクを外しましょう。マスク着用中は激しい運動を避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



2, こまめに水分補給をしましょう

マスクの着用によってのどの渇きに気づかず、熱中症になってしまうケースが増えています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



3, 涼しい場所へ移動しましょう

少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動することが熱中症対策に有効です。人数制限等により屋内店舗等にすぐに入れない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。



百合が丘俳句作品集

バイバイゲームの時間に、ご利用者の皆様に俳句を作っていたいただきました。

素晴らしい作品ばかりなので、ぜひこちらで皆様にも読んでいただきたく掲載いたしました。お楽しみください。



俳句とは…

五・七・五の十七音で表現する詩の事を指します。

このように短い詩は世界でも珍しく、世界一短い詩とも言われています。また、句の中には季語をひとつ入れるという決まりがあります。これを有季定型といいます。

季語とは、その句がどの季節を表現したのかを表す言葉のことです。春夏秋冬の四季や、歳時記等に関係する言葉が用いられます。

皆様も是非、作ってみてはいかがでしょうか？

梅雨入りに

今日も雨が

降り続く

今日もまた

リハビリに励む

たのしみに

蝉の声

百合が丘対抗

明日は晴れ

春の日に

散歩楽しや

夕暮れに

さわやかに

つゆの晴れ間の

青空か

七夕や

一年待つのは

つらいこと

空の雲

帰り紫じる

ゆりバーバー

今日二日

三日四日と

続く様

にわか雨

響く蛙の

合唱や

百合が丘 情報局

プール料金お値引き キャンペーン実施中！

日頃から百合が丘のプールをご利用されているかたに、お得な情報です！

7月～9月の3ヶ月間限定で、プール利用料金を300円から100円に値引きするキャンペーンを実施いたします。しばらくお休みされているかた、プールを利用してみたいかたは、この機会に利用して健康的な身体を目指してみてくださいはいかがでしょうか♪

ちなみに、利用料金は1日100円となります。午前と午後の2回入っても100円のままです。もっとプールで運動したいというかたは、プールにてお待ちしております！



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？に入る植物の読み仮名は何でしょうか。(難しめです。)

- ① 薊 ↓ ?
- ② 風信子 ↓ ?
- ③ 虎杖 ↓ ?
- ④ 木天蓼 ↓ ?

答えは編集後記の最後♪



編集後記

6月下旬、お買い物ツアーで百合が丘の近所のスーパーに行った際のことですが、果物売り場から良い匂いが漂ってきたもので、つい立ち寄ってみると、旬のさくらんぼや西瓜等の他にブドウが並び始めておりました。ブドウの旬は7月から9月頃となりますので、今か今かと旬を待ち望んでいる筆者でございます。さて、今回はブドウについての豆知識をご紹介します。ブドウの歴史は古く、古代ギリシャの時代には既に栽培が盛んに行われ、現在でも世界で最も栽培されている果物とされています。日本では生食用として、海外では主にワインの原料として親しまれています。栄養も糖質、カリウムが豊富で、眼精疲労や老化を防ぐ等、この他にも様々な効果が期待されています。ちなみに、ブドウの皮に付着している白い粉は果紛と呼ばれ、水を弾いたり新鮮さを保つ効果があり、食べても無害なので、鮮度が良いものを選ぶ時は果紛が満遍なく付着しているものを選びましょう♪最後に脳トレの答えですが、①がアザミ、②がヒヤシンス、③がイタドリ、④がマタタビとなります。

