

ぬり絵で脳全体が活発に

左脳は「分析脳」とよばれ、聞く、話す、読む、書く、計算する、分析するなどといった論理的な部分をつかさどり、一方の右脳は「ひらめき脳」とよばれ、音楽を演奏する、絵を描くなどといった、発想力や創造力をつかさどっています。判断力や分析力、発想力、創造力を発揮する「ぬり絵」はこの両方の脳を使うことにもなります。

ぬり絵の良いところは、脳を活性化するというだけでなく、誰にでも手軽に取り組み、自分の好きな時間に自分のペースで自由に楽しめる点もあげられます。またぬり絵に取り組むことで、集中力を高め、表現力や創造力を高められることも魅力の一つです。さらに、線画に色を塗って行くことで誰もがオリジナルの絵に仕上げられ、完成したときの喜びや達成感が味わえるのもぬり絵の醍醐味です。



「太古の大発明・鍋料理を食べる」

寒い日と暖かい日が不規則にやってきて、衣服の調節が大変です。間もなく節分です。ほっとあいの駐車場の片端に今年も「ふきのとう」が顔を出しています。春が近づいているのは確かですね。



一月の十八日の週に鍋料理をしました。の鍋料理が生まれたのは、なんと縄文時代のことだそう。手作りの土器で、材料をこった煮たのが始まりで、基本的な形は今も昔も変わりません。

今回は「たらちりなべ」「石狩なべ」「寄せなべ」をしました。野菜をたっぷりとることができ、風邪の予防にも最適です。鍋を囲むと話がはずみ、食欲も増して、身も心も暖かく元気になり、大好評でした。縄文時代の人たちはどんな話しをしながら鍋を囲んだのでしょうか。



一月の活動から

一月は「お正月」をテーマに書き初め・お正月のぬり絵・今年の目標を行っていただきました。書き初めでは「筆を持ったことがない」「上手く書けない」と言いつつ、みなさんしっかりと考えて上手に書いておりました。



今年の目標では「ご飯のおかずをいしく作りたい」「何でも食べて何でもやる事」「足上げ、肩上げをがんばる」など、一人ひとり思いを書いていただきました。活動では福笑いやカルタ取りを行い、お正月をたくさん感じ、楽しまれておりました。

NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の方までお声がけ下さい。

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555



二月の行事

- ・まめまき
- ・紙芝居
- ・みなで一緒に歌おう

