

# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬店版 -  
2016.7月号

## 塗り絵の表彰式をしました！

ここ最近、「塗り絵」が大ブームになっております。「大人の塗り絵」と呼ばれるものが流行っているのを皆さんご存知でしょうか？本来、子供の遊びというイメージが強い塗り絵ですが、実は脳を活性化させて、脳を若返らせる安定した効果やメリットが期待されているんです。柔軟に脳を活性化してくれ、老化を食い止めてくれる効果は絶大だとされています。

塗り絵をすることで、皆さん子供の頃に戻れたような、とてもこやかな笑顔になっておられます。懐かしいという記憶も、感じておられることと思います。塗り絵に没頭するということで、雑念が抜け無心になり、心がリラックスする効果が得られます。

また、手指機能の訓練、視覚、色彩感覚の刺激の効果もあります。「ここは何の色を塗ろうか？」「どんなにしよう？」と、お互いの作品の鑑賞やコミュニケーションもうまれてきます。今回、細かい部分を塗るところも沢山あった難しい作品でしたので、手指を複雑に動かす機能の難しさも必要になったことと思います。ただ、塗り絵という作業では、天候に左右されることがないので、沢山参加してくれたイベントになりました。体調も管理されるいいツールになっていると思います。

出来た作品を壁に展示させていただいたのですが、サバティの壁はとても白くて、皆さんの綺麗に出来た作品は目にもとても鮮やかです。自分の頑張った作品が出来上がった達成感や、色は皆さんの視覚も刺激されより一層視覚的にも美しくなります。

仕上がった作品を改めて見ることで、更なるリラックスも期待される効果もあります。

利用者みなさんによる投票の結果、三名の方が受賞されました。授与式が皆さんの拍手の中、盛大に行われました。受賞された方々は、とても素晴らしい笑顔で大変喜んでいただけました。受賞されなかった皆さんも、達成感で満たされておられました。

自由に色を塗ることを楽しむ今回の塗り絵は、万華鏡のような線画に彩色することで、みなさんの想像力を大いに発揮し、楽しんでいただけたことと思います。



# 7月は七夕の季節ですね

七夕が近づいて来ましたので七夕について調べてみました。願い事を書いた短冊や、吹流しなどを笹竹に飾る星祭として親しまれている行事です。七夕の飾りが現在のような笹に飾り付けをするようになったのは、江戸時代の頃からと言われています。本来七夕は、寺子屋で書や手芸の習い事をする人が増えたことから、上達を願う行事として広く親しまれるようになったことが発祥だそうです。笹につける飾りは多ければ多いほど縁起が良く、笹を高く掲げるほど願い事が叶うとされています。

また、サトイモの葉に溜まった朝露は、「天の川のしずく」だと昔は考えられていたので、七夕の日の朝に集めた朝露で墨をすり、短冊に願いごとを書くといふことが行われておりました。



# 脳のトレーニング

サバティでは脳の衰え予防を目的として、脳の広い範囲を活発に動かす為に、音読や漢字の書き取り、計算問題といった脳のトレーニングの時間を取り入れております。手を使った行動は脳にはとても良い刺激となることは勿論ですが、特に文字を書くことは脳に非常に効果的だと言われています。また、声を出して文字を読むのも脳に良い栄養を与えます。ただ単に、脳トレとは脳を使えばいいというものではありませんので、難しい問題をたくさんするよりは、みなさんが楽しんで取り組める間違い探しや、迷路、早口言葉なども取り入れて、皆さんとコミュニケーション図りながら、楽しい時間を過ごしております。



## 7月生まれのご利用者様 おめでとうございます！

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |

## 空き情報はこちら 見学・体験、随時受付中！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金   |
|---|---|---|---|-----|
| ○ | ○ | ○ | ○ | 要相談 |

- ・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45
- ・1日型：9:00～16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **088-837-1081**  
ファックス **088-837-1082**



**CAVATY**

サバティ高知河ノ瀬店

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号  
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<http://www.cavaty.jp/>

