



▲太田菊千代様作。フワッとやわらかい色使いで、花の繊細さを表現されています。1色だけで塗らず、何色かを重ねて立体感を出すテクニックがお見事。

# おとなのぬり絵

子供の頃から慣れ親しまれてきた「ぬり絵」が、大人の趣味として注目されています。大人が夢中になる「おとなのぬり絵」をあなたも始めてみませんか？



▲ペンネーム政子画伯様作。大胆な塗り分けとポップな色使いが楽しい作品。色の置き方のバランスがとてもきれいです。

楽しいだけじゃない、ぬり絵の効果と使いみち

## 手先の動きを改善

色鉛筆を選んだり、手を動かして色を塗ること、手先の機能訓練になります。

## 考える力を維持

どの色をどこに塗るかを考え、自分で決めることで、脳に刺激が与えられます。

## ものを作る達成感

自分のセンスで、ひとつの作品を作り上げる達成感が得られます。

## 完成したら飾ってみよう

完成したぬり絵を額に入れて飾れば、あなたの作品として

## ラッピングに使う

カラフルなぬり絵は、包装紙や封筒・ポチ袋にしたりと、アイディア次第でいろいろな用途に使えます。この世にひとつだけのプレゼントとして、大切な人に送っても喜ばれます。

## 書店で購入

花や風景、季節の絵柄や漫画など、さまざまな絵柄のものが発行されています。ぜひ、お気に入りの本を見つけてください。

## インターネットでダウンロード

パソコンがあるなら、インターネットで無料のぬり絵を見つけて印刷して使うことができます。無料配布しているサイトもあります。

## ぬり絵の入手方法



## ミル・クレープを おやつに作りました

クレープ生地を焼いて  
クリームを薄く塗って  
何枚も重ねていきます。  
ケーキのように  
切り分けて完成!



デイサービス  
**結**  
だより

今月の  
カレンダー

## クリスマスツリー

貼り絵でつくったツリーに  
雪と飾りをつけて華やかに!



## 押し花教室 花柄の着物を作りました

デイサービス結 HP  
day.yuinet.co.jp

Facebookも更新中!  
@yuimarlday



ずいぶん寒くなってきましたね。ますます食欲が出てきますな。  
先日、事務所で昼ご飯にお惣菜を食べようとパックを開けていると、「3分の1日分の野菜がとれる」と大きく書いてありました。すぐに「1日3回ご飯を食べるんやから普通やがな!むしろあと3分の2をどうやって食べたらよいか気になってしゃあない」とツッコみを入れると、またなんか言うてるわという感じで「そんなこと言うのは所長だけです。野菜を食べない人も多いです」と周りからやり込められましたです。



## 所長コラム オオブリタ日記

そういえばワタシの母親は農家の出身だったので、子供の頃は野菜をモリモリ食べさせられました。思い出深いのは、「豆ごはん」に、おかずの豆の卵とじ「大量のピーマンだけの野菜炒め」「大量の春菊の天ぷら」「大量のキャベツの千切り」「ニンジンの葉の

ゴマあえ」「大量のゴボウの天ぷら」「汁が見えない野菜の具が多すぎる味噌汁」など、いろんな野菜料理を大量に食べてました。おかげで、ぎょう虫もわきました。また、ニンジンの葉などは子供にはキビシイと思わなかったのでもうかえ。あれは野菜の中で一番きついです。正月に大量の煮しめを食べているとき、ニンジンを食べているのがワタシと母だけに「なんでニンジンを食べないんや?」と聞くと「ワシはニンジンやピーマンは嫌いやから食べん」ですと。さらにツッコんで聞くと、野菜類はほとんど嫌いで子供の頃からあまり食べんかったと自慢げに話してました。なんちゅう親やと子供心に思いましたが、まあそんなものでしょうねえ。それにしても今出回っている野菜はどれもクセが少なくなつて食べやすいですが、その分物足りない気はしますな。

たねえ。ますます食欲が出てきますな。  
先日、事務所で昼ご飯にお惣菜を食べようとパックを開けていると、「3分の1日分の野菜がとれる」と大きく書いてありました。すぐに「1日3回ご飯を食べるんやから普通やがな!むしろあと3分の2をどうやって食べたらよいか気になってしゃあない」とツッコみを入れると、またなんか言うてるわという感じで「そんなこと言うのは所長だけです。野菜を食べない人も多いです」と周りからやり込められましたです。

ゴマあえ」「大量のゴボウの天ぷら」「汁が見えない野菜の具が多すぎる味噌汁」など、いろんな野菜料理を大量に食べてました。おかげで、ぎょう虫もわきました。また、ニンジンの葉などは子供にはキビシイと思わなかったのでもうかえ。あれは野菜の中で一番きついです。正月に大量の煮しめを食べているとき、ニンジンを食べているのがワタシと母だけに「なんでニンジンを食べないんや?」と聞くと「ワシはニンジンやピーマンは嫌いやから食べん」ですと。さらにツッコんで聞くと、野菜類はほとんど嫌いで子供の頃からあまり食べんかったと自慢げに話してました。なんちゅう親やと子供心に思いましたが、まあそんなものでしょうねえ。それにしても今出回っている野菜はどれもクセが少なくなつて食べやすいですが、その分物足りない気はしますな。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
http://yuinet.co.jp/

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT  
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

12月号 2019年12月1日発行 第96号  
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる