

広報つつじの郷

第二圏域

「広報つつじの郷」は、年2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。

おめでとう！
大栄翔



介護老人保健施設
つつじの郷慰問風景



初優勝を果たした大栄翔は埼玉県朝霞市出身の27歳。
身長1メートル82センチ、体重およそ160キロで鋭い立ち合いからの強烈な
突き押しが持ち味の大栄翔関 これから益々のご活躍を期待しています。

目次

2ページ・・・認知症予防に「大人のぬり絵」

3ページ・・・「大人のぬり絵」チャレンジページ

4ページ・・・黒目川遊歩道めぐり～橋がいっぱい・お散歩コース～

朝霞市のHPより
介護予防体操が
ご覧いただけます





コロナ禍で外出自粛中は人とのコミュニケーションの機会が減り、いろいろ刺激が乏しくなる為、脳の認知機能が低下しやすい状況にあります。脳を健康に保ち認知症を予防する効果として最近『大人のぬり絵』が注目されています。

大人のぬり絵 4つのメリット

1：心を整える

大人になると、何かに集中して無心になるという事が少なくなるもの。あえて「何も考えずに没頭する時間」を作る事が、心を整えることにもなります。もくもくと色を塗るだけで自然と呼吸が整い、自律神経の乱れが改善されるとも言われています。

2：リラックスできる

塗り絵はアートセラピーの1つと言われており、リラックス効果が期待できるとも言われています。美しい絵柄や美しい色を見ているだけで心が華やぎます。意気込まずにちょっとした隙間時間を使って気軽に始めてみましょう。塗り絵をする時間は自由ですが、よりリラックスしてできるのは寝る前 だそうです。

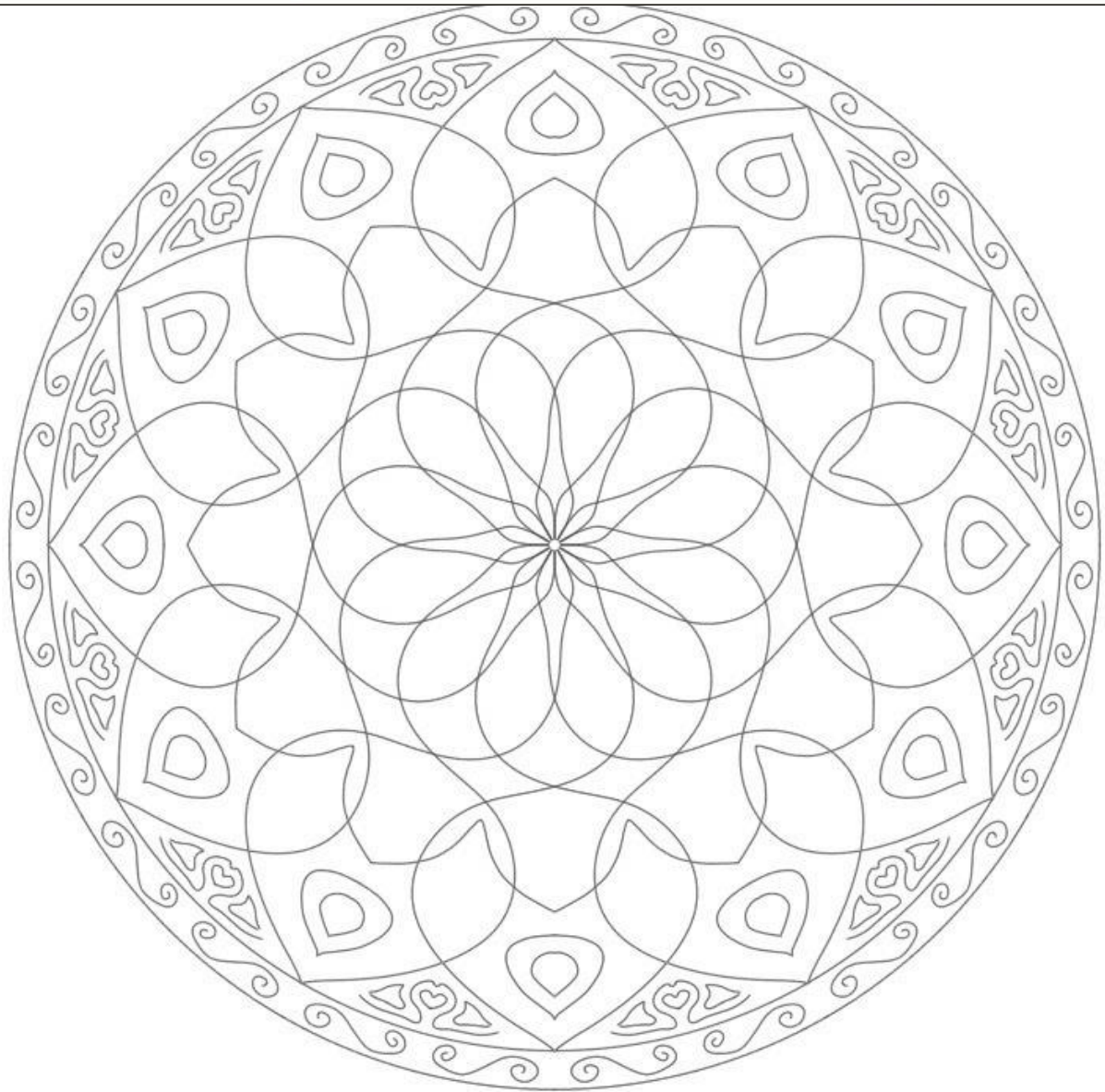
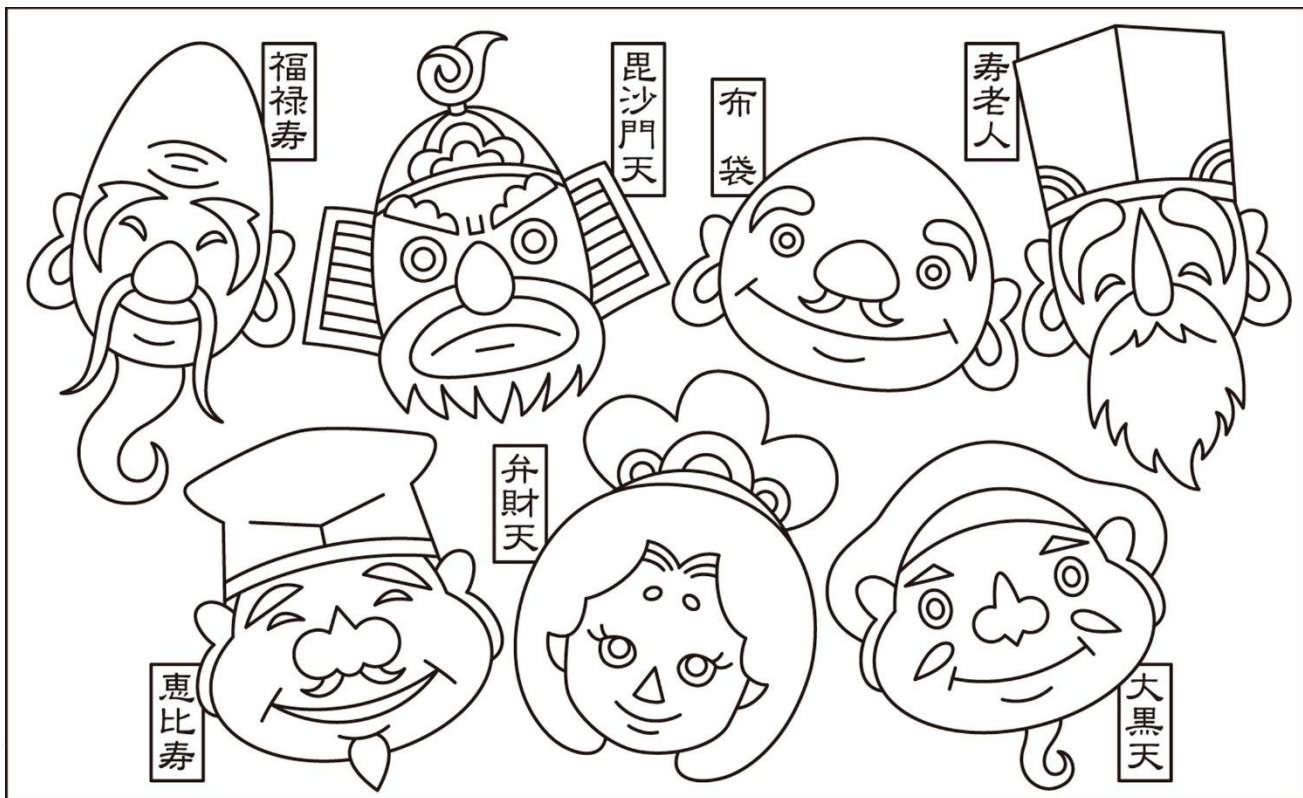
3：無心になれる

大人になると「無心になれること」はなかなか見つからないもの。ぬり始めから完成に向かってただただ絵柄や色と向き合う時間は、何も考えずに楽しめる貴重なひと時かもしれません。

4：自分時間を楽しめる

日々の生活の中で自分だけのために使う時間をつくることは、なかなか難しいものです。あえて「ぬり絵をする時間」を持つことで、ひと時だけでも「自分時間」を楽しみましょう。

～道具は、下絵と色鉛筆のみで大丈夫！！まずは試してみましょ～



黒目川遊歩道めぐり

橋がいっぱい・お散歩コース

コロナ禍で外出自粛がつづきますが
人混みをさける時間をみつけながら
お散歩してみませんか？



←わくわく
田島緑地
新河岸川と
黒目川の
合流地点



←新高橋
からの風景
(春)

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ① あさかおおし
朝霞大橋 | ⑥ すいどうぼし
水道橋 |
| ② あずまぼし
東橋 | ⑦ しんたかはし
新高橋 |
| ③ ささぼし
笹橋 | ⑧ いずみぼし
泉橋 |
| ④ はなのきぼし
花ノ木橋 | ⑨ くろめがわぼし
黒目川橋 |



←妙音沢：雑木林内に湧き出て黒目川に注がれています。「平成の名水百選」に選定されています。