

RoCoCo通信

ゼンタングルって??

RoCoCoのいきいきサロンで2ヶ月に1回開催している「パターンアート」をご紹介します。

パターンを繰り返して描くのでパターンアート。その中の一つとしてゼンタングルがあります。

以下、松井先生のゼンタングルの紹介です。

ゼンタングル (Zentangle®) とは、簡単なパターンを繰り返し描くだけで、誰でも楽しむことができるアメリカ生まれのアートです。



描くことに集中することで、リラックス、気持ちを落ち着かせる効果も期待できます。

絵心はなくても大丈夫、紙とペンがあれば世界に1枚だけのオリジナルアートの完成です。

《講師紹介》松井左知子プロフィール
ゼンタングル認定講師・アロマコーディネーター
(歯科衛生士・管理栄養士・認知症予防専門士・認知症カフェモデレーター)

《自己紹介》自分自身のため、また身近な方の癒しをサポートしたいと、アロマセラピーやゼンタングルを取り入れています。

心と身体の健康維持を意識し、歯科衛生士・管理栄養士の知識も活用しつつ、地域の高齢者・認知症のご本人やご家族へのサポートを中心に現在活動中です。



【写真はイメージです】

次回の予定は、バラです。

9月14日(火) 13:30~15:30

参加費 : 1,000 円

材料費 : 100 円

黒ペン 200 円

お味噌チェックお願いします

6月の超簡単なお味噌作りに参加された皆様、あれから1ヶ月が経ちました。そろそろ置いた場所によっては発酵が進んでいます。



一度お味噌を見て下さい。
早い方だと、もう召し上がれます。
風味良く召し上がるために、冷蔵庫や冷凍庫での保存をお願いします。

熱中症に気をつけて!

長い梅雨が明け、暑い夏がやってきました。まだまだ暑さに慣れていない中のこの暑さは堪えます。7月の「出張あんすこ in RoCoCo」で話題になったコロナの夏の熱中症予防「3とって」。



- ① **距離をとって** 人との距離は1m以上あけよう。
- ② **マスクをとって** 人との距離が取れる場所ではマスクを外そう。
- ③ **水分をとって** のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分をとろう。

この他、室内ではカーテンやすだれで室温が上がるのを防いだり、ポリエステルなどの速乾素材や通気性のいい素材の服を着たり、家の内外でも工夫をしましょう。

