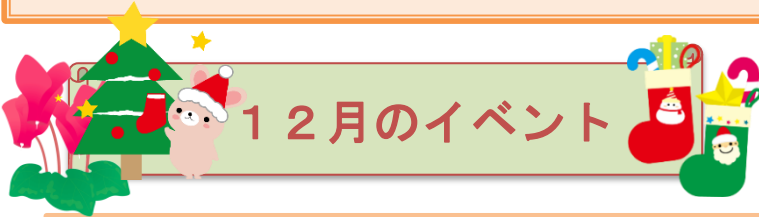




# 魚の町だより



明けましておめでとうございます。旧年中はたいへんお世話になりました。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。新年皆さまいかがお過ごしでしょうか？今年もインフルエンザが猛威を振るっております。やはり空気が乾燥するとたちまち流行してしまいますね。何しろ目に見えないウィルスですから、予防は外出時のマスク着用と帰宅時の手洗い・うがい・消毒の3点セットしかありません。体調管理にくれぐれもご留意くださいませ。



## 12月のイベント

去年の話になりますが、12月にクリスマス会をおこないました。今年は皆さんと一緒にクリスマスにちなんでサンタさんやトナカイなどを折り紙で作りました!! 3時のおやつで、ケーキと一緒に手作りのメッセージカードを添えてみました。

## クリスマス会

早いもので今年も残すところ後わずか・・・例年同じことを想いながら忙しい年の瀬が過ぎていきますでも、今年は暖冬のためか今一実感が湧かなかったような気がします。急な冷え込みにご注意を!!



## 今月の まめ知識

### 認知症の予防・改善効果が期待できるアートセラピー（芸術療法）のご紹介

アートセラピーとは、絵画などの創作活動を通して脳を活性化することを目的とした非薬物療法のひとつです。今回は、認知症の予防・改善効果も期待できるアートセラピーの魅力と効果についてご紹介します。

#### アートセラピーとは？

現在、イギリスやアメリカでは、医療・福祉・教育の場などでアートセラピストによるアートセラピーが盛んに実践されています。日本では、絵画や造形活動のほか、音楽、俳句、演劇、ダンスなどのあらゆる芸術的な活動を総称してアートセラピーというようです



#### アートセラピーの効果

アートセラピーでは、ただ絵を描くだけでなく、例えば果物を描く場合は、「見る」「触る」「香りを嗅ぐ」「味わう」など五感を刺激することで、さらに効果を高めます。上手・下手は気にせず、感情を自由に表現してもらうことが大切です。



次回は認知症に対する効果について紹介します。

魚の町デイサービスセンター

095-824-9000

管理者 辻 伸也 生活相談員 河崎智絵