



皆さま、いかがお過ごしでしょうか。  
新型コロナウイルス感染症の影響で活動の自粛を余儀なくされています。  
そんな日々ですが、小さなことでも健康づくりのための何かをぜひ実践したいですね。  
始めてください、続けてください、楽しみながら！

フラワー  
アレンジメントは、  
コラージュに  
似ていますね！

## 春の花々がいっぱい！！

ほんの数本でもOKです  
思い出しながら アレンジしてみてください



## コラージュを楽しむ♪



コラージュは絵画技法の一つでフランス語で「のりで貼る」と言った意味。  
雑誌などから「気に入った」「気に止まった」絵や写真を切り抜いて、  
はがきなど台紙に好きに貼っていきます(写真)。  
心理療法(芸術療法)にもコラージュ療法というのがあり、子どもから  
高齢者や疾患のある方などに用いられています。

### 簡単 コラージュの作り方

- ① 雑誌や広告などからその時気に入った、気に止まった絵や写真を好きな大きさ、形に切り取る。
- ② はがき大の紙(画用紙位の厚めがいいです)に、またまた好きに貼りつける。(一度置いてみて、気に入ったらのりで貼るといいです。)

### 作ったコラージュは？

コロナで会えない方などへ、お便りにもよいです。  
また、100均などにある、はがき用の額に入れてインテリアにも！  
勿論、作った後、引出しに入れてしまっても大丈夫。  
コラージュ療法は箱庭療法の簡易版とも  
言われ、解釈なしのつくりっぱなしでも  
心への作用があると言われてしています。



また、皆さまと一緒に活動が  
できる日を楽しみにしています！

担当:こころの健康づくり部会フラワー

## フラワーの予告

次回の部会は6~7月頃を予定しています。  
久々に皆さまとお目にかかり、花々のやさしい香りに包まれて、  
あの静寂(笑)の中でアレンジメントを楽しみたいと思います。  
次回のお便りでご案内ができると嬉しいです。  
コロナで疲れた心をたつぷりと癒しましょう！