

芸術の秋到来



たけおか新聞



第二号

芸術にふれると健康になる！！？

芸術にふれることで期待される効果

1. ストレスの軽減
2. 血圧上昇の抑制
3. 幸福感、抑うつ
4. 認知症予防 など



※インターネット等で調べた上での個人の見解です

(多久駅北口のポンドアート壁画にて)



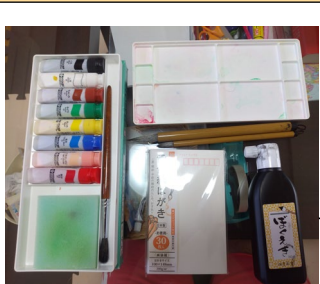
長く続いた残暑も和らぎ、気候的にも過ごしやすい秋の到来ですね。さて、秋といえば皆さんは何を連想しますか？

今回は『芸術』について触れてみます。私自身、芸術にはほぼ無縁でしたが、一歩踏み込んでみようと思ひ、写真にある壁画を見物しました。

「スーツと気持ちが和らぐような感覚」と、「力がグングン湧くような感覚」の相反する感覚が同時に起こり、何とも癒された気分となりました。

『芸術』は様々な形があり、関わり方も様々です。見るだけでも多くの情報を処理するために脳を使います。その観点では、認知症予防にもつながるかもしれませんね。

いざ作成！



100均で簡単にそろいますよ！

ムツゴロウのつもりがイワシみたいに(笑)



絵手紙をしました！



これも一つの芸術活動かな？と思い立ち、「絵手紙」に初めて挑戦してみました！

最近では、教室やサークル活動なども目にしますが、自宅でも簡単に取り組みます。何といたても、初めてでも出来ますし、上手い下手ではない「自分なりの味のある作品」となります。

良い姿勢で行う事で、姿勢改善にもなりますし、作品を家に飾ったり、ご家族様や友人に贈る事で、喜びや交流を深める事につながりますよ。