

# 椿苗プレゼント/先着18名様

# います

主催:朝日二丁目いきいきサロン

令和5年11月25日(土)26日(日)(午前10時~午後4時ごろ)

本年2月開催時の『展示椿』を挿し木しました!!



25日(土) 先着9名様  
26日(日) 先着9名様  
合計18名様にプレゼント

じっこう

**日光 5本**

**ワーリンガーベル 2本**



しぼりえがお

**絞笑顔 2本**

こだいのはな

**古代の華 2本**



かもほんなみ

**加茂本阿弥 1本**

しろわびすけ

**白侘助 1本**

はつかり(早田さん提供枝)

**初雁 1本**

## 特別追加

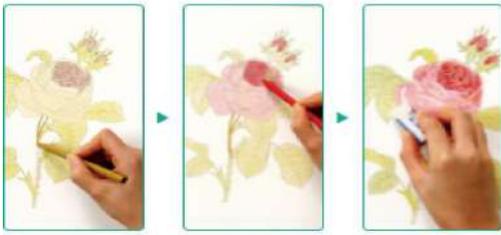
だいかぐら(播磨さん提供枝)

**太神楽 2本**

じゅりこう(斑入葉)

**樹里香 2本**

### 大人の塗り絵とは



『大人の塗り絵 ケーピー-BOX』(河出書房新社)より



また、ぬり絵原稿セット

希望者 14名様に進呈



『バラ』



『梅の実』

### 誰でも美しく、自分らしい絵が描ける

大人の塗り絵は、誰でも美しい絵が描ける新しい趣味です。あらかじめ下絵が描いてあるため、絵が苦手な方でも塗るだけで完成度の高い作品が仕上がります。工夫次第であなたらしい作品になるのも魅力です。

### 塗り絵の効果

#### 大人の塗り絵で脳を鍛えて健康に

認知症の発症を防ぐには、生活習慣病の予防と脳の活性化が大切です。脳を活性化するには、脳神経細胞どうしのつながりを増やす必要があります。そのためには新しい体験をすることが大切ですが、日常生活のなかで新しい体験をしていくのは、なかなか難しいことです。いろいろな趣味は新しい体験になりますが、中でも絵を描くことは認知症の発症予防効果が高いことがわかっています。しかし、絵を描くというのはなかなか大変です。塗り絵はそれに近い体験をすることができます。どんな色を塗るか考えたり、塗り方を工夫したり、さらに自分の記憶を呼び覚まして、塗り絵をしていくことで、脳のいろいろな場所を刺激し活性化できます。1枚の塗り絵を最後まで塗ることで達成感を得られます。それが、塗り絵を続ける意欲につながっていきます。毎日楽しみながら塗り絵を続けてください。

米山 公啓 先生

作家・医師(医学博士)/(監修協力)明治安田システム・テクノロジー(株)介護の広場本部

さらに、



くぬぎどんぐりストラップ

↑ご来場お子様 10名様に

(小学生以下)

いきいきサロン特別賞(実生椿苗)→

いきいきサロン『11月の月例サロン』

参加者の方に…

抽選(全員参加のジャンケン大会?)で

4名様にプレゼント

加えて、A ×2名様



←果実→



←種子→

B ×2名様



ベトナム原種椿(親)



台湾原種椿(親)