



# がんサロン結 便り

## ぬり絵セラピー - マンダラぬり絵 -

ボランティアさんからアドバイスをいただきながら、マンダラぬり絵をおこないました。

ぬり絵には、その時の気持ちの在り方が色の使い方に表れます。そして、中心からぬり始めることで気持ちが外へ外へと向いていくこと、はみ出したり違う配色にしたいと訂正をしていく作業が気持ちを整えていくことにも繋がるようです。

マンダラぬり絵には色のぬり方など作法があるようですが、今回はグラデーションにしてみたり、と自由にぬり絵を楽しみました。



### ■□■ 3月 次回予定 ■□■

- 日時 : 2016年 3月 2日(水)  
テーマ : 家庭でできる手軽なエクササイズ  
講師 : 当院 下平 絵里香 作業療法士

お申込みは不要です。お気軽にご参加ください。

