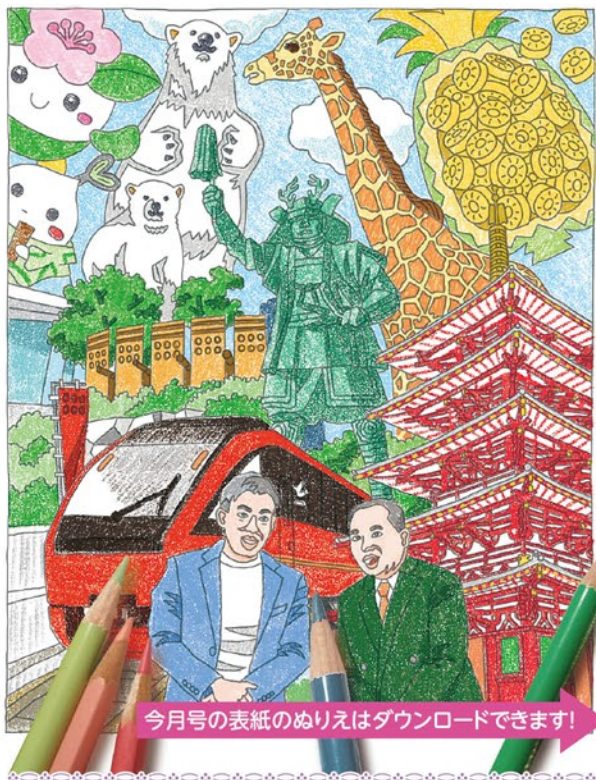




今月号の表紙のめりえはダウンロードできます!

「大人」も「子ども」もハマる♪ アート めりえ

好きな色の色鉛筆やクレヨンを手にとってイラストに色をぬりはじめると、無心になつて没頭できるのが「めりえ」。近年ブームになっている大人のめりえは、イラストを解消してリラックスできるアートセラピーの効果で知られています。

また、めりえは子どもにとって、手先のトレーニング、色彩感覚の発達に役立ち、完成したときには「できた!」という達成感が自信にもつながります。たとえ線をはみ出しても、実際の色と違って、自由にぬらせてあげることが大切です。子どもがめりえをしているときは、余計なストレスを与えないようにして、隣で見守りながら「上手にできたね」などと声をかけてあげましょう。

めりえは無料でダウンロードできるサイトがたくさんあるので、年齢や好みに合わせたものをプリントすればいつでも始められます。今月号の表紙、天王寺めりえにもぜひトライしてみてください。



雨の日もこころ晴れやかに おうち時間を楽しもう!

遊び方は自由自在♪ 折り紙で「パクパク」その1

★他にもこんな遊び方が! 折り紙を切り貼して目や耳をつけると、動物の顔に変身!

4つの工程で作れるパクパク。アイデア次第でいろんな遊びを楽しめます。

材料/折り紙1枚、ペン1本

作り方

- ① 上下・左右それぞれの角を合わせて折り筋をつける。
- ② 上下左右の角を中心に合せて折る。
- ③ 裏に返し、②と同じように折る。
- ④ 上下・左右それぞれの辺を合わせて折り筋をつけて裏に返し、中央からそれぞれのポケットに親指と人さし指を入れて形を整える。完成したら、数字や占いの結果を書く。



選んだ数字を開き、占いの結果をチェック!

【占い遊びの方法】
表の数字を選んでもらい、数字の数だけ縦と横にパクパク動かし、止まったところで見える中の数字をまた1つ選んでもらう。選んだ数字を開いて、その下にあらかじめ書いておいた占いの結果を見せる。

自然素材で安心! 片栗粉で「スライム」その2

身近な材料でスライムを作ってみましょう。ひんやりとした、不思議な感触を楽しんでください。

材料/片栗粉100g
① 水50〜100cc
② 食紅ごく少量

作り方

- ① ①をボウルに入れる。
- ② ①の中に②を少々入れる。
- ③ 少しずつ③を入れ、よくかき混ぜる。
- ④ かき混ぜる手を止めたときに片栗粉が一瞬固まり、だんだんトロトロになってきたら完成!

ゲーム感覚で盛り上がる! 新聞紙&ペットボトルで「わなげ」その2

新聞紙とペットボトルで、わなげを作りましょう。はさみやカッターを使わないので、お子さんも安心です。

材料/新聞紙4〜5枚、ペットボトル1本、絵の具1色、ビニールテープまたはガムテープ適量

作り方

■新聞紙でわなげを作る

- ① 1枚の新聞紙の上下の辺を合わせて半分に折る。
- ② ①をさらに半分に折り、細長くなるように手でくしゃくしゃとまとめる。
- ③ 新聞紙の両端を2〜3cmほど重ねてわなげを作る。
- ④ 新聞紙を締めつけるように、ビニールテープまたはガムテープを巻く。

■土台を作る

- ① ペットボトルに絵の具などで色をつけた水を入れる。
- ② フタをしっかり閉め、水がこぼれないよう、ビニールテープまたはガムテープで止める。

土台のペットボトルを使って
肩こり・首こり予防体操!

ペットボトルをダンベル代わりに持って肩をすくめ、首の付け根の筋肉を動かしましょう。

※ご自身の体調に合わせて行ってください。病院に通院中の方は、主治医に確認してから体操を行ってください。



梅雨シーズンの到来です。外出が億劫になるこの時期は、新型コロナウイルスの感染リスクを減らすためにも、休日を自宅でのんびり過ごしませんか? おうち時間を親子で楽しむのにぴったりの遊びをご紹介します。

天王寺区の統計 (令和3年5月1日現在)

●推計人口:82,734人 ●世帯数:42,736世帯 ●面積:4.84km²

天王寺区役所

●天王寺区役所・保健福祉センター
〒543-8501 真法院町20-33
●ホームページ www.city.osaka.lg.jp/tennoji



目次

- 2 いいね♪天王寺 おうち時間を楽しもう!
- 3 お知らせ
- 4 保健衛生
- 5 子育て情報
- 6 イベント情報
- 8 わがまち天王寺
- 9 大阪市民のみなさんへ
- 12 新型コロナワクチン接種/成人の日記念のつどい/学ボーサイ/天王寺・阿倍野地区バリアフリーマップ

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。

★表紙のめりえ:過去の表紙を飾ったみなさまに登場いただきました

