

ぬいえでリラックス

新型コロナウイルスの影響で外出しにくく、以前よりなにかとおうちで過ごす時間が増えていますね。子どもの頃にしていた、なつかしい塗り絵をおうちで楽しんでみてはいかがでしょうか？

ぬいえのちから

塗り絵というものが世の中に現れたのは明治期で、学校教育の中で絵手本に色を塗ることが行われ、大正期になると塗り絵帳が出始めます。明治期の図画教育で色を塗るには、主に色鉛筆が使われていましたが、色鉛筆の質が悪く、芯が頻繁に折れたようです。このためクレヨンが使われ始め、大正10年に国産のクレヨンが出たのをきっかけに塗り絵に大きな影響を与えたようです。

塗り絵はただ塗るだけで単純な作業と思っていましたが、メリットがたくさんあるようです。

- ◎完成していく絵を観察しながら進めることにより後頭葉に効果的
 - ◎童心にかえったり、昔を思い出すことにより側頭葉に効果的
 - ◎完成図を想像しながら塗り絵をすることにより頭頂葉に効果的
 - ◎始めに完成図を決めたり想像することにより前頭葉に効果的
- また塗り絵が完成した達成感。色によるセラピー効果もあるそうです。

ぬい方のテクニック

色鉛筆の重ね塗りテクニックをわかりやすく解説します。何色と何色を重ねれば良いのか、初心者にはなかなか難しいところでもあります。また、「塗り絵は一色でひと通り色を塗りつぶしたらおしまい」という人が多いのではないのでしょうか。

◎ 3原色の重ね塗り

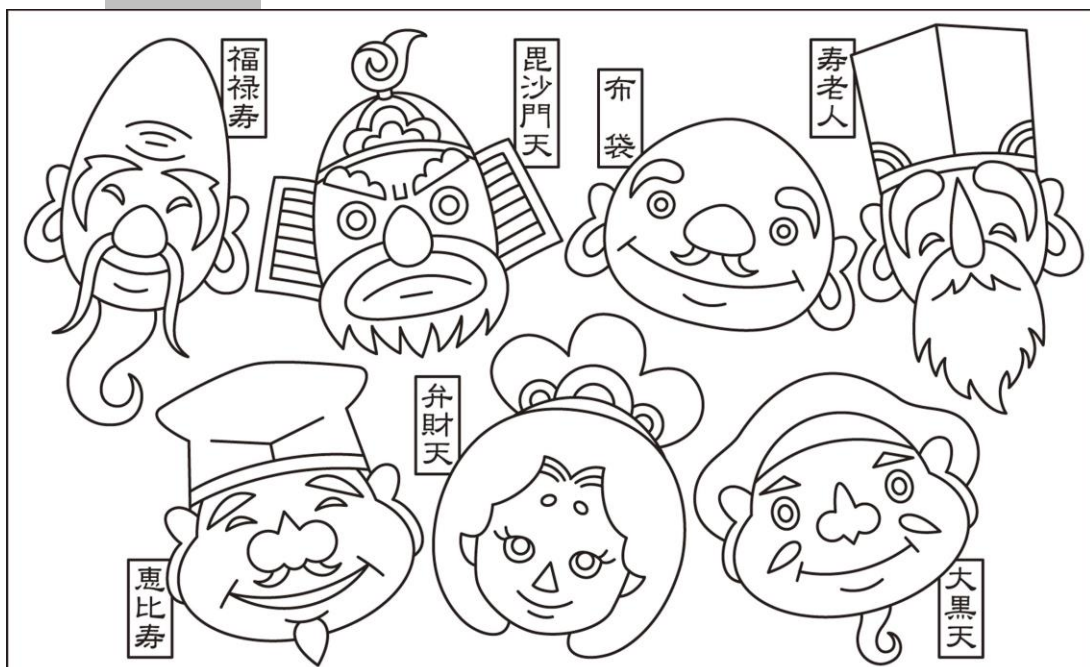
色の3原色（赤・黄・青）を重ね合わせると、理論的には様々な色をつくることができます。私たちが目にする印刷物のほとんど、この3原色に黒を加えた4色で出来ています。12色セットの色鉛筆の中から3原色に近い色を選ぶとすると「赤・黄色・水色」の3色がお勧めで、重ねたときの効果がきれいに出る組み合わせです。

ではまず「赤」「黄」「青」を塗ってみます。つぎに「赤と青」「黄と赤」「青と黄」をうまく交互に塗り重ねてみてください。1色を濃く塗ってしまうと重ねた色の効果が出にくいので、薄く塗る練習もしてみてくださいね。

◎ 同系色の重ね塗り

つぎに同系色を重ねる方法を解説します。「似ている色」を重ね塗りしてみましょう。青と水色、赤とピンク、黄色とオレンジなど。また茶色とこげ茶、青と紺など濃さの違いの同系色もを重ねて塗ると深みを出したり、明暗の表現を加えることができます。同系色の重ね塗りは失敗が少ないので取り入れやすい方法です。簡単ですがレベルアップは確実。いつもの塗り絵に部分的に取り入れて、いろいろな組み合わせの効果を試してみてください。

ぬいえ



漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう！

3月号こたえ

スタート

実	例	園	物	質
材	題	役	柄	感
木	養	子	長	想
製	婿	作	力	像
造	花	為	替	料

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

小	恐	恐	縮	小
物	戦	花	工	細
事	戦	合	事	中
案	守	歌	一	間
山	子	開	髪	形

こたえ

開 花

小物 → 物事 → 事案 → 案山子 → 子守歌 → 歌合戦 → 戦戦恐恐 → 恐縮 → 縮小 → 小細工 → 工事中 → 中間 → 間髪 → 髪形

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

かんたんレシピ

サバ缶で簡単みぞれ煮



※材料※ (2人分)

鯖の水煮缶	2缶
大根おろし	200g
●水	150ml
●しょうゆ	大さじ2
●みりん	大さじ1.5
●砂糖	大さじ1
●顆粒和風だし	小さじ1
小ねぎ	適量

- ① 大根おろしは、ザルにあげて軽く水気を切ります
- ② フライパンに●を入れ中火にかけ、沸騰したらサバの水煮缶を入れ落し蓋をして弱火にします。
- ③ 5分程煮たら①を入れ、ひと煮立ちさせたら器に盛って小ねぎを散らして完成です。



「ゆうこ」のつぶやき...



2020年世界中で爆発的に流行している新型コロナウイルス。今から100年前に流行したスペイン風邪の再来とも言われています。日本でも大勢の人が感染しています。感染者の中に家族皆が女子きだった志村けんさんまでもが...。しかし新型コロナウイルスによる肺炎のため亡くなりました。私は子供時代、ドリフターズの「8時だよ!全員集合」を見るのを楽しみにしていました。その中でも志村けんさんとのメンバーの掛け合いがおもしろかったですね。追悼番組で「8時だよ!全員集合」を久しぶりに見て一気に昭和の土曜8時にタイムスリップした感じでした。令和になった今でも楽しいギャグで笑わせてくれた志村けんさん、今までたくさん笑いもありやがとう。毎日不安な日々が続いています。外出できなくてストレスたまりまが一日も早く終息する日までインナームによって頑張ります。

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をありがとうございます。先日ヤマト都府県に緊急事態宣言が発出されました。しかしこの宣言は諸外国のように都市封鎖するわけではなく強制力もありませんのでまだに多くの人出がある映像がニュースで流れます。自分くらいは仕事だから仕方ないとか理由は様々ですが、その考えが大切な人の命を奪ってしまうかもしれません。私も人をどうこう言えるほどのことが出来るわけではありませんが、それでも予防くらいはしっかりしようと手洗いを徹底するようにしました。今は何よりもコロナ対策をしっかりやって一日も早い収束に向けてがんばります。



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

