

## ①庭のちぐさ

コロナ禍を元気にすごすためのポイントは、**免疫力・笑って過ごす・睡眠・食事**です。

今回は自宅で出来る簡単な切り紙をお伝えします。  
是非ご自宅でお試し下さい。

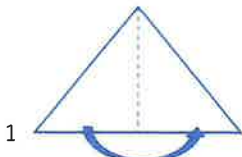
曲線の切り方を変えると、様々なお花ができます。



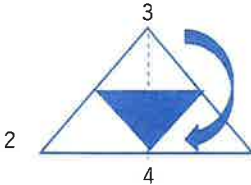
**春に向けて、桜の花びらを作りました！**



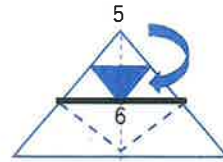
①色の面を内側に二つ折ります。



②1を2に山折りし、真ん中に折り目をつけます。



③3を4に山折りし、折り線をつけて戻します。



④先ほどの折り線6に合わせて5番を山折りします。



④太線の部分を点線に合わせて山折りします。



⑤9の太線を10の太線に合わせて山折りします。



⑥太字の三角を、谷折りし、後ろの三角に合わせます。



⑦完成しました！



⑧曲線にあわせて切りましょう！



桜が出来ました！

かんたん折り紙参照

## ②いきいき体操

こんにちは！皆さん、元気でお過ごしですか？  
運動してますか？

動かないのは、体に悪いのはわかっていますが、なかなか一人じゃ運動出来ない。「腰が重い・怠い・痛いの解消」には、椅子に座り息を吸って背中を真っ直ぐにします。吐きながら背中や腰を背もたれに丸めます。また息を吸いながら背中を真っ直ぐにします。腰を丸めたり伸ばしたりを10回やりましょう。痛みやだるさが解消されます。ぜひお試しください。

また皆で笑いながらの体操も行っています。  
ご参加お待ちしております。



**10回繰り返して行いましょう！**



①息を吸って



②息を吐いてー



③息を吸って