ささらだより

2026年　5月号

地域生活支援
センターささら

東京都台東区橋場1-16-17
Tel　03-3875-1470
Fax　03-6802-3022
Mail　sasara11617@arrow.ocn.ne.jp
HP　http://sasara.or.jp

SASARA11617

「森の中の展覧会」出展作品特集

３月６日～１０日　上野の森美術館にて
「令和7年度（第五回）森の中の展覧会」が開催されました。

昨年10月、台東区主催の「美術ワークショップ」に参加しました。
当日は上野の森美術館の職員の方、外部の美術講師の先生から、
クレパスの技法や楽しみ方を丁寧に教わりました。
今年は、このワークショップで学んだ技法を活かし、
クレパスで創作した作品を出品される方が多かったです。

会場には多くの方が来場され、
中には海外からの観光客と思われる方の姿も見受けられました。
作品の前で足を止めてじっくりと説明を読み込む方や、
作品の写真を撮られる方もおられ、会場は活気がありました。

今年はささらから15名の方が参加されました。
皆さんの個性や感性、そしてエネルギーがあふれる作品を
ぜひお楽しみください！
なお、作品に添えられたコメントは、担当職員が
ご本人と一緒に内容を確認しながら作成しました。
ご本人による言葉は「 」でご紹介しています。

星と海

「ディズニーの曲を歌いながら
色紙をちぎって、歌いながら貼りました。
みんなと歌うのが楽しいです。」

色紙アートの作品から出品されました。
色選び、ちぎり、どの過程も
ニコニコと笑顔で取り組まれていました。

色を選んでティッシュをてるてる坊主
みたいにしてぼかしました。
よしおかさん（ワークショップ講師の方）
が来てたのしかったですか？
との質問に「はい！」と手を叩いて
笑顔でお返事してくれました。

パステル画

人間をとる漁師

「聖書マルコによる福音書イエスと
シモンの兄弟アンデラの絵です。
ガラリや湖のほとりを通る時に出会う。人
間をとる漁師にしてあげるといわれる。」

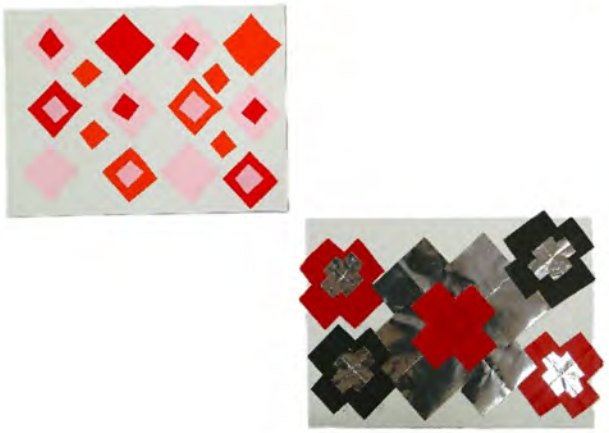
“くるりら”というクーピーを使い、
しっかり塗り込みながら描かれて
いました。

豈亜

浪漫

「近くの相撲部屋の力士で仲良くなりたいなと思って描いた。」

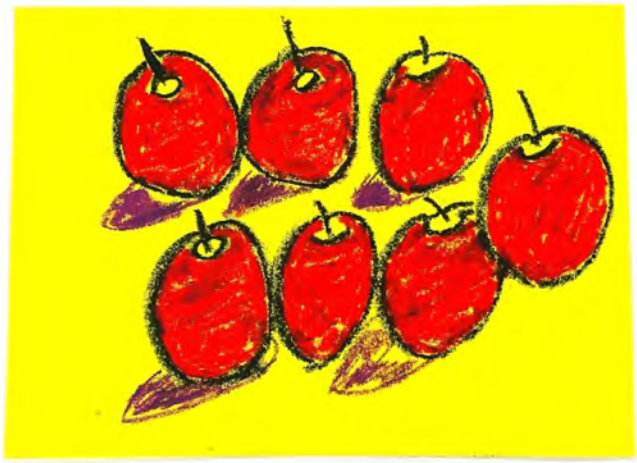
ワークショップで描いた作品です。立った姿勢で集中して一気に描き上げられました。
笑いながら楽しそうに描かれていたのが印象的でした。



キラキラとピカピカ

色紙アートの作品です。
いつもじっくり考えてから
オリジナルの模様を作りあげています。
その中から“四角”と“クロス”の
お題の作品を選ばれました。

りんご



リンゴ影

「これからも静物画を星飛雄馬のようにチャレンジしていきたい。」

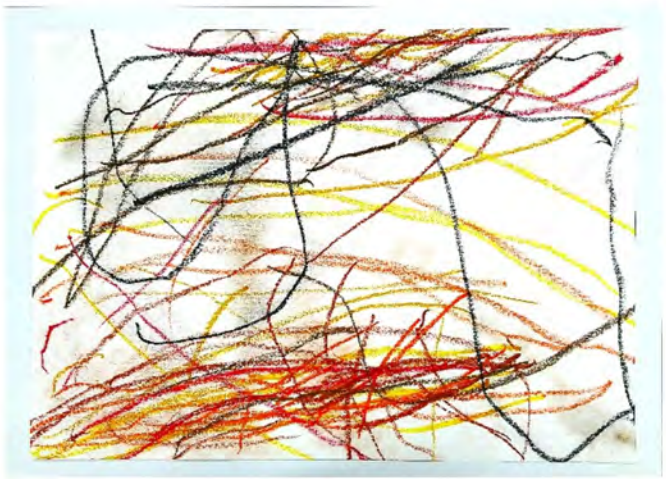
いつもはイラストを出品されていますが、今回はワークショップで挑戦した静物画を出品されました。

お弁当

「娘が卵焼きが好きなので、
お弁当にしました」

色紙アートの作品から出品されました。
いつも“好きなもの”を丁寧に作り上げていますが、その中でもお気に入りの作品を選ばれました。

ワークショップで描いた作品です。
パステルから好きな色を組み合わせて、
線の始まりと終わりがはっきりと
一本一本の線を力強く描かれています。



ぐちゃぐちゃ

「習字の活動で書きました。」

習字の作品から選りすぐりの３枚を
まとめました。
「ね」「や」「そ」のテーマをもとに
言葉を思い浮かべて書かれています。

根岸・谷中・そば・そーす

「ハレクラニとはハワイ語で
〔天国にふさわしい家〕という
意味です。」

ワークショップで描いた作品です。
ぼかしや色の重ね方など、講師の方の
アドバイスを取り入れながら、
パステルを使い表現されていました。

ハレクラニ

くだもの

「くだものがあったからかきました。」

ワークショップで描いた作品です。
たくさんのくだもの中からこの４つを選び、
形や色や光の具合を真剣に見ながら
描かれていました。

「岩手の実家から見えた夕方の風景、
消えそうな虹と銀河鉄道の夜を
イメージして書きました。」

ワークショップで描いた作品です。
星や虹をぼかし方など
講師の方のアドバイスを聞き、
何日もかけてこつこつ丁寧に
作品を作り上げられていました。

流星

かきとクリスマスツリー

「ブラジルのサンパウロの思い出の柿。
かたい柿とうれてる柿、両方売ってる。
うれてる柿を作った。ちっちゃいけどね。
ツリーはちっちゃい星だけどごめんなさい。
あと飾りのまんまるい玉。」

思い出いっぱいの作品でした。

かお・コタツにみかん

「ささらの活動の色紙アートで
思いつくままに作りました」

いつも「これでいいわよ！」と即決で
楽しく作品を作られています。
この色紙アートの作品も楽しみながら
作られていました。

おニャン子の内海和子

やすきよ

「好きだから描きました。」

昭和のアイドルやお笑いがお好きな方です。
今回はワークショップでパステル画に挑戦、力強い作品に仕上がりました。

活動ふりかえり

3月

1	日		
2	月	防災訓練	フライングディスク
3	火	恋のバカンス体操	フリータイム
4	水	サークル	
5	木	ドリンクDAY	ターゲットボッチャ
6	金	作業	DVD鑑賞
7	土		
8	日		
9	月	スワロビクス	ボウリング
10	火	作業	ボッチャ
11	水	出前	
12	木	サークル	
13	金	いつでも夢を体操	色紙アート
14	土		
15	日		
16	月	作業	ターゲットボッチャ
17	火	ドリンクDAY	フライングディスク
18	水	習字	ボウリング
19	木	ヤングマン体操	DVD鑑賞
20	金	サークル	
21	土		
22	日		
23	月	かわさき体操	ボッチャ
24	火	フリータイム	園芸
25	水	愛して愛して愛しちゃったのよ体操	DVD鑑賞
26	木	作業	色紙アート
27	金	パーティー	
28	土		
29	日		
30	月	習字	訪問診療
31	火	タオル体操	DVD鑑賞

4月

1	水	作業	ボウリング
2	木	サークル	
3	金	スワロビクス	フリータイム
4	土		
5	日		
6	月	ドリンクDAY ＆ お花見 Week	
7	火		
8	水		
9	木		
10	金		
11	土		
12	日		
13	月	作業	ボッチャ
14	火	かわさき体操	フライングディスク
15	水	サークル	
16	木	出前	
17	金	いつでも夢を体操	色紙アート
18	土		
19	日		
20	月	サークル	
21	火	作業	フリータイム
22	水	習字	ターゲットボッチャ
23	木	スワロビクス	ボウリング
24	金	ドリンクDAY	フライングディスク
25	土		
26	日		
27	月	ころばぬ先の健康体操	訪問診療
28	火	パーティー	
29	水	タオル体操	ボッチャ
30	木	作業	色紙アート

出前DAY報告

２月は【ガスト】【ドミノピザ】【バーミヤン】
３月は【デニーズ】【ドミノピザ】【バーミヤン】
でした☆

いろんなお店からメニューを組み合わせて
楽しまれる方が沢山いらっしゃいました♪

賛助会員　募集！

ささらの活動の趣旨に賛同し、ご支援して下さる方を募集しています。
皆様からご支援いただいた会費は、ささらの今後の活動などに大切に使わせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

＜口座番号＞
口座名：特定非営利活動法人地域生活支援センターささら
理事畠山千春

銀行口座番号：みずほ銀行　三ノ輪支店　普通　1183354

年会費：　1口　3000円

本誌は個人情報保護法に基づき、本人承諾のうえ、写真、作品を掲載しています。