



あゆみ Letter

2022年9月の行事

《発行》NPO法人S・I・N 集いの場あゆみ
〒730-0813 広島市中区住吉町 10-2
正岡ビル102 Tel (082)567-5584
編集：松風 天耕（松末耕平）

みなさんこんにちは、朝晩 めっきり涼しくなりましたね。日中はまだ蒸し暑いので、体調の変化には気を付けて、元気に過ごしましょう。また今月は台風が多かったですね。皆さんのところは大丈夫でしたか。風が強い時は、飛ばされるので外には出ずに身の安全を確保しましょう。今回のあゆみレターは、土曜日の「食べて遊ぼう」、「コンテンポラリーアート展」講座の様子などです。お楽しみに！

「今月から新たに始まった、土曜日の新企画 食べて遊ぼう。」

9/3土曜日の「食べて遊ぼう」では、午前中の好きなことをして遊ぼうでは、いつものSWITCHや電車GOや、Sさんが持ってきてくれたカルタで遊びました。この日は、利用者7人が集まりました。月1で行ないますので、お休みの人はぜひ参加してください。昼はあゆみ食堂でした。あいあいネットさん、いつも食材ありがとうございます。本当に助かっています。

にく 肉じゃががセット

ちゃんぽん
セット



「コンテンポラリーアート展に行ってきました」

9/7（水）に、広島そごう9階の催しもの会場で開かれた、コンテンポラリーアート展に行ってきました。日本や世界の画家が描いた作品などが並んで、バンクシーやウオーホルなどの絵がありました。各ブースごとに絵が並んでいて、マリリンモンローやピノキオの絵やインベーダーゲームをモチーフにした鉄腕アトムが描かれたものもありユニークな作品展でした。



「アートは、ビー玉コトコトを作りました。」

9/5（月）と20（火）の猪ちゃんアートは、ビー玉コトコトの続きをしました。てっぺんにネジを差し込んで、土台となる木地に色を塗って、支えとなる割り箸を両サイドに、付けて最後にビー玉の入る箱を取り付けて、完成します。20日は夏のアートも完成させました。パネルに木版を取り付けました。11月に、



けんりつびじゅつかん ひら 県立美術館 で開かれる「あいサポート展」

にみごと採用になりました。
みなさんもみにいきましよう。



おんがく うた きょくうた
「音楽 は、ストレッチと歌 を4曲 歌いました。」

9/4 (日) の音楽 では、ストレッチと歌 を4曲 歌いました。ストレッチは、腕

をのぼしたり足 を椅子の近くまで上げたりしました。ボール渡しは、全体 で回した

あと 2~5人 抜きをしました。スムーズに出来ていたと思います。歌は「七つの子」

「夕焼け小焼け」「少年 時代」「夏祭り (J-POP)」で最後に夏祭りの演奏 にのせ

て正面 の人とタッチをしてすれ違う時に、

けい先生 から相手の顔 を見るように、言われました。



「ダンスは、ツバメダンスを極めました。」

9/11 (日) のアキさんのみんなのダンスは「ツバメダンス」をより極めました。

まずストレッチを入念 に行ない、課題曲 の振り付けに入りました。皆さんはどの

振り付けが難しいと思いますか。ちなみに自分は、ステップのところは、装具を

付けているから仕方ないんですが、他の振り付けは問題 なくできています。みんなは

難しい動きでも、早くマスターできて素晴らしいと思います。これからも頑張ってい

ましよう。見学 に来られたIくんは初めての参加でした。



すわ 座ってできる
ダンスで
たの 楽しんでます



しんじん くん
新人I君の
ダンス

ゆかにドカ
ンとねてま
す。



「Yさんが、千本 くじを作ってきました。」

平日 にあゆみに来ている、Yさんが、千本 くじを作ってきました

た。この千本 くじというのは、ひもに番号 が書かれていて洗濯 ばさみで

つるし、ひもを引っ張ると景品 が当たるといルールになっています。

希望者に1~20までの番号 を指定してもらい、

後日に結果が伝えられました。

あたーり〜



「ヨガは、新しいポーズとウクレレ演奏」

9/25 (日) のヨガ講座は、杉原 先生 をお迎えして、フィットネスル

ームで、前半 、後半 の1時間 交代制 で開かれました。いつものように

呼吸 をしながら行う基本のポーズをしました。その後新しくウサギとトラ

のポーズをしました。ウサギのポーズは四つんばいになってマットに頭 を

つけて呼吸 をしながら手を組んで後ろにウサギの耳 をあらわします。トラ

は四つんばいになり、顔 を正面 に舌 を出します。後半 は山 や樹、英雄

のポーズをして最後に杉原 先生 がウクレレを持ってきて下さって、みんな

で1曲 歌って終わりました。音楽 とヨガもいいですね。

