



あゆみ Letter

2023年3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、すっかり春めいてきましたね。3月になりました。

かんちゃんと草もんが、卒業されました。かんちゃんはこれからもあゆみに

のこ残って、手伝ってくれることになりました。新しく入ってくれるボランティアさんは

いまのところ未定です。気長に待ちましようね。花粉が心配ですが皆さん、用心して

ください。もうすぐお花見のシーズンです。今回のあゆみレターは、平日の活動の

様子や講座、アートなどのせますのでお楽しみに。

「久々にカラオケをして、ストレス発散しました。」

3/1（水）と6（月）はあゆみカラオケをしました。コロナでなかなか大勢で

カラオケとはいかない、今日この頃ですが、テレビのYouTubeで選曲して

歌いたい曲を選びます。歌う人は前の椅子に、腰かけます。Fさんがうまいのにびっ

くりでした。早くみんなと一緒にカラオケを安心してできるようになりたいですね。



いよいよ、
カラオケマ
スターの
でばん
出番です



「初心♥LOVE最終章と草もんがきてくれました。」

3/5（日）に開かれたアキさんのダンスは、なにわ男子の初心♥

LOVEダンスの最終章を迎えました。

まずしっかりストレッチで身体をほぐしてから、

振り付けを確認しました。

昼からはなんと草もんさんが来てくれて、

プチお別れ会をしました。色紙をわたし応援歌

「負けないで」を歌ってお見送りしました。

4月から他県に行って就職だそうです。

また遊びに来てもらいましょう。



「猪ちゃんアートは、一輪ざしづくり」3/7（火）20（月）

猪原先生のアートは、仕上がりが早い、Hさんは一輪挿しに入り

ました。好きな形の材料を、色をぬっていきます。Hさんは手先

が器用で装飾を作っています。塗った後、下の支える所と

中央にネジを取り付けてニスをかけて仕上げます。この日は、猪

ちゃん先生とお知り合いの瀬良先生が見学に、来られました。

「スポーツでストレス解消！！」

3/12（日）のスポーツの講座から、長村さんが本格的に復帰されて楽しく活動しました。まず、みんなでしっかり準備運動をして、ソフトテニス、バスケット、バドミントン、サッカーをそれぞれに楽しみました。みんな生き生きとしていました。平日の6日にはMくん、Kちゃん、天耕、勝田さんと一緒に、吉島公園でランドゴルフをしました。からだを動かすときもちいいですね。



今月のあゆみ食堂は4回実施しました。

今月のあゆみ食堂は、3/4、6、13、20、に実施いたしました。4日はちょうど、ひな祭りということで、ちらし寿司がふるまわれました。みなさん、美味しかったですか。今月も食材を提供して下さった、あいあいねっとさんに感謝です。いつもおいしいご飯を提供してくれる三戸さんたちに感謝です。今月のメニューの写真をご覧ください。



「ちいさなひみつのせかい展に行ってきました。」

3/15（水）と17（金）に三越 広島店で4/2まで開かれている、「ちいさなひみつのせかい展」に行ってきました。会場にはミニチュアアーティスト、「モズ」さんの作品が、所せましと並びました。ミニチュアの教室、ごみだらけの部屋、地下鉄の乗り場、旅館の部屋、大きいコンセントの横に階段があり、こびとがのぼりそうな雰囲気がありました。また虫眼鏡で覗くと、ハート形の虹色になったり、字が浮き出て面白かったです。



「ヨガはたくさんのポーズをおぼえました。」

3/26（日）に開かれたヨガは、前半と後半6人ずつに分けて広々と行ないました。まず呼吸をととのえて息を吸ったり、吐いたり、繰り返して、仰向けに寝て、足をあげたり、横に倒したりしました。

後半は山のポーズと猫のポーズをしました。猫のポーズは四つんばいになってやります。一番難しかったのは仰向けになって

曲げた足を反対の手でもつのも難しいですが。

ヨガは代謝が良くなりいい

運動になります。

