



# あゆみ Letter

2023年5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、晴れた日は気温が高く暑いですね。この時期は暑さになれていないせいか、水分と塩分をしっかりとって、熱中症にはくれぐれも気を付けてください。新型コロナウイルスが5/8から、2類からインフルエンザと同様の5類に変更になりました。まだウィルスが完全に消えたわけではありません。これからも気を付けながら過ごしていきましょう、今回のあゆみレターは、ゴールデンウィークの様子や講座、セラーミュージック、あゆみ食堂をのせますので楽しみに。

## 「月曜のメンバーで吉島公園に行つてグランドゴルフをしました。」

5/1（月）に月曜メンバーで吉島公園に行つてグランドゴルフをしました。

今月から正式にあゆみの仲間に加わつた藤枝啓称くんも参加して行われました。

みんながリングに何打で入れるかで競い合いました。初めてグランドゴルフに参加した、啓称くんは、草羽さんやかんちゃんに、打ち方を教わっていました。みなさん

啓称くんと仲良くしてあげてくださいね。

みんな親切ですね。



## 「広島城に行ってきました。」

5/2（火）は、利用者5人と勝田さんと広島城と護国神社

に行きました。お昼は涼しいところでランチタイム。広島城では

企画展「学芸員さんのおすすめ」があり動物を題材にした資料

や掛け軸がありました。天守に登つた後Mさんと合流して、みんな

で護国神社に参拝しました。

広島城見学の再発見



4日は、広島城のガイド

ボランティアさんに案内していただきました。

## 「植物公園でらんまんの歴史が明らかに」

5/10（水）に利用者5人と、草羽さん、辻村さんと一緒に

五日市の植物公園に行きました。まず、NHK朝ドラ「らんま

ん」の主人公「牧野富太郎（万太郎）と広島展」が開かれてま

した。牧野博士の植物学へのこだわりや広島に来て採取した

植物の標本が並べられてました。とても研究熱心だったよ

うです。

噴水広場にG7各国

の花もありました。

G7の国のお花がさいてました



「ヨガは呼吸を意識した運動をしました。」

5/7 (日) に行なわれた杉原先生のヨガは、前半は呼吸を意識した動きをしました。胸の前で手を合わせて、伸びをしたりマットに横になり足を上げたり動きの一つ一つを確認して行ないました。後半は、樹のポーズやネコ、飛行機、英雄のポーズをしました。樹のポーズはまっすぐ立って、足が持てる人はもってやることができます。飛行機のポーズは上体をまげてうでをひろげます。ヨガでみんな好きなポーズはなんですか。ぜひ教えてください。



みんな姿勢がよくなっています



「みんなのダンスは、恋わずらいの振り付けを極めました。」

5/14 (日) のみんなのダンスは、キング&プリンスの「恋わずらい」を覚えました。ストレッチのあと振り付けに入りました。指を回しながら、上に上げてまわします。肩を回しながら足技も付けました。ひとつひとつの動きを確認して行ないました。みんなついていっていましたよ。

踊り隊は、Tくんが、「きらきらぼん」Mさんが「ワンツースリー」

を披露してくれました。踊り隊に参加したい人はアキさんに



「セーラーミュージックは楽しいよ。」

5/8 (月) の瀬良先生の音楽は、まず歌集を見ながら学校で歌われている曲をみんなで歌いました。そして「どんなときも」に乗せて手拍子しました。タンタン、タタンとリズムよくできました。もうひとつの「風になりたい」は間奏の時、サンバのリズムに合わせて楽器を鳴らさないといけません。みんな楽しそうにやっていましたね。最後はエーデルワイスを演奏して終わりました。瀬良先生はゆかいで面白い先生です。次回もお楽しみに。



「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、ゴールデンウィークや、G7で何回できるか微妙なところでしたが、おかげさまで4回実施できました。今月もどんぶりが多かった印象でした。15日には、すき焼き丼や、次の週には韓国で有名な豆腐を煮込んだスンドゥブが

今月も食事を作って下さった

三戸さんたちに感謝です。

ごはんが進みます

