

あゆみ Letter 2020年11月行事

《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、寒くなりましたが、風邪を引いてないでしょうか。

ことしゃのこう年も残り1か月となりました。風邪とコロナウィルスに負けないよう、うがい、
てあらまい、マスク着用をこころがけて、元気に過ごしましょう。今回のあゆみレターは、ヨガやダンスの講座、熊野町に1月にオープンする、生活介護事業所にともある」さんの見学や、祝日のスポーツ、彩さんのピアノコンサートなど内容を充実してお送りします。お楽しみに。

こうざ 「**ダンス講座、ファン**タスティック・ベイビーを極めました。」

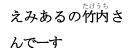
1 1/7 (土) にダンス講座をゆいポートで行ないました。まず入念 にストレッチをして、課題曲 「ファンタスティック・ベイビー」を踊りました。最初 に省吾 先生のお手本を見て、みんなで踊りました。振りはまず重心 を低くして、 2歩進んで下がります。再び重心 を低くして起き上がり右手で、 がい♪ 振りかぶるポーズをします。今回 はサビの部分も練習 しました。

こうはん ふ まえ りょうて かい じょうたつ はや 後半 の振りは前 で両手 を4回 ずつスイングします。みんな上達 が早いです。

「ライフスペースともあるさんへ、見学 に行きました。」

1 1/16(月)に利用者 8人と、あゆみ号と勝田さん号 2台の (るま の の に 乗って、来年 1月熊野町 にオープンする、「生活 介護 事業所 、ともある」さんの、内覧会 に行きました。ここの施設はトイレが 2 か所、お風呂がバリアフリーで 1 か所、和室が 1 か所、対策室 、食堂 の上に 1 か所、食堂 は広くテーブルが 2 か所にありました。お昼はともあるさんが、用意してくださっていました。た炊き込みごはんや、焼魚 、豚汁、小鉢でした。どれも美味しくて、食後 のデザートまでいただきました。心 遣いありがとうございました。穏やかな田園 風景 が広がっていました。







美味なランチ をごちそうに なりました



こうざ ぜんこうはんぶんさん おこ 「ヨガの講座を、前後半 分散 で、行ないました。」

1 1/2 2 (日) に前半、後半の2チームに分かれて、ヨガをゆいぽーとのフィットネスルームで行ないました。前半の組が10時半から11時10分まで、後半の組が11時20分から12時までの計40分間行ないました。意いしょきほんのポーズをしました。手を合わせて腕を押し上げます。息を性きながらゆっくり降ろすのを3回やって、チベット体操をしました。チベット体操の基本動作は、①腕を広げて、時計回りに5回まわる。② 仰向けになって、足をあげる。③ つま先を立てて上体 反らし ④ ブリッジ ⑤ はんたいにねって、足を高く上げる。この5つのポーズで成り立っています。

まんがくぶ かつどう 「あゆみ音楽部の活動 について」

1 1/9 (月) に彩 さんをお迎えして、月に1度の音楽部を開催しています。

がだいきょく
課題曲の「バッヘルベルのカノン」を練習しています。リコーダーやハンドベル、エレクトーンで楽器を奏でます。最近は連続して演奏することが多いです。もし発表する機会があったら、相当練習しないと追いつけません。

こうはんにな新しい曲で、クリスマスが近いので「きよしこの夜」を練習しました。

「祝日 のスポーツを取材 させていただきました。」

1 1/2 3 (祝日) に羽衣 公園 でスポーツの講座が開かれました。天 計 もレターの取材 でこの日同行 させていただきました。この日は利用者 1 1人と、辻村 さんと、ボランティアの長村 さんとかんちゃんも来てくだ さいました。この日はグランドゴルフをする人と、野球 をする人に かかれて行ないました。野球 の人 は途中 からグランドでのびのびやっていました。天耕 もカメラ片手に動きまわりました。

みなさん、真剣 に取り組んでいて感心 しました。アンケートを見てグランド ゴルフは、楽しかったけど、パットの力 加減が難しかったそうです。野球 の 人もヒットを打ててよかったと感想 がありました。スポーツは体 を動かすの

がいしょう で、ストレス解消 につながりますね。

