



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。

今年も残り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、手洗い、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「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。

「ダンス講座、ファンタスティック・ベイビーを極めました。」

11/7(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、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。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。

ベイビー！
ぼくと踊る
かい♪

「ライフスペースともあるさんへ、見学に行きました。」

11/16(月)に利用者8人と、あゆみ号と勝田さん号2台の

車に乗って、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、洋室、食堂の上に1か所、食堂は広くテーブルが2か所ありました。お昼はともあるさんが、用意してくださっていました。炊き込みごはんや、焼魚、豚汁、小鉢でした。どれも美味しく、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。



びみ
美味しいランチ
をごちそうに
なりました

えみあるの竹内さんでーす



「ヨガの講座を、前後半 分散 で、行ないました。」

11/22(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。最初に基本のポーズをしました。手を合わせて腕を押し上げます。息を吐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仰向けに寝て、足をあげる。③つま先を立てて上体反らし ④ブリッジ ⑤反対に寝て、足を高く上げる。この5つのポーズで成り立っています。

「あゆみ音楽部の活動について」

11/9(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。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。後半には新しい曲で、クリスマスが近いので「きよしこの夜」を練習しました。

「祝日のスポーツ取材させていただきました。」

11/23(祝日)に羽衣公園でスポーツの講座が開かれました。天耕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11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、野球をする人に分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っ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で、ストレス解消につながりますね。

ヨガ(フィットネスルーム)



あゆみ音楽部



グランドゴルフ



野球

