



あゆみレター

2020年 2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、体調は大丈夫でしょうか。日本でも新型肺炎が、猛威をふるって
いて、あちこちで感染者が出ています。これから、春先にかけて、やっかいな花粉も飛ん
できます。予防のために、マスクをつけて、うがい、手洗いも徹底しましょう。発表会に、
あゆみダンスチームで、参加された皆様、展示発表をした皆様 おつかれさまでした。そし
て盛り上げてくれたみんなありがとうございました。今回のあゆみレターは、「食の講座」
「あゆみの平日での活動」「ゆいぽーと発表会」など載せますので楽しみに。

「アート作品展 を見に行っちゃよ」

2月10日（月）に平日のメンバーで、袋町にある、合人社 ウェンディ、ひと、まち
プラザ北棟 4階ギャラリーにて、障害のある方の作品展、広島ピースアートプログ
ラムアートルネッサンス2020を、観に行きました。今回は、全国から集まったアート作品
764作品の中から、122作品がされ安佐南区にある作業所ひゅーるぼんさんや、個展
を開いた森田君の作品もありました。壁画や粘土で作った作品が、飾られていて、見ている
人を魅了しました。いずれは、あゆみアート部の皆さんの作品も、出展してみんなに見て
もらいたいです。

「食の講座の2回目、バランスのいい弁当を選ぶ」その1

2月9日（日）の食の講座は、渡部先生と学生さんをお迎えして、

500円以内でバランスのいい弁当を選ぶのがテーマでした。

まず最初の1時間ほど、前回の復習で朝食が、いかに大事か

を教わりました。朝食をしっかりと摂ることで、頭がすっきりして、

お通じも気持ちよくできます。朝食を食べる人が多かったです。いい

結果です。次におやつについての話をしました。基本的に、おやつ

1日のエネルギーは、200キロカロリーと言われています。みんなお

やつは食べているとのこと。また、食事との間を2～3時間空けるの

が良いとされています。特にスナック菓子やケーキは、カロリーが高く

なります。渡部先生からも、疑問符がつかました。また、ハンバーガー

も、ポテトやドリンクを付けて、おやつに食べるのではなく、食事とし

て食べるのはどうでしょうか。

次に、食材の選び方について勉強

しました。賞味期限、消費期限の事

も教わりました。

開封したら期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。



「食の講座、バランスのいい弁当を選ぼう」その2

買い物は、フレスタとアルクに行く人に、分かれて出発しました。主食、主菜、

副菜、汁ものをバランスよく買えるか。みんな真剣に選んでいました。先に買い物

を終えた、フレスタ組は、戻って写真を撮って、自分たちが買った弁当をみんな

で見せ合い、意見交換をしました。渡部先生から聞いた話ですが、味付けご飯

によっては、食塩相当量を見て、買ったほうがいいと言われました。

フレスタ組のベスト弁当は、

平井さんのごはんと菜の花のゴーヤチャンプルーでした。

アルク組が帰ってから、買った弁当の映像を見て

自分で紹介しました。渡部先生の解説を聞いたり、

学生さんの話を聞きながら、お弁当を食べました。

「中本くん、お誕生日おめでとう、みんなでカラオケ」

2月17日（月）に中本くんの誕生日会で、

大州にあるまねきねこに行って、カラオケをしました。

他の人はお昼を買って入りました。

3時間なのでみんな10曲くらい歌ったと思います。



「ゆいぽーと発表会～あゆみダンスチームが出演と展示発表～」

2月16日（日）にゆいぽーと発表会に、あゆみダンスチームが出演し

ました。午前中は、リハーサルと応援の人は作品展を見に行きました。今回

の作品展では、(SIN) あゆみの仲間の作品も展示されています。刺繍で作った

浜元さんと桑原さんの「北風と太陽」や山縣くんの絵も展示していました。

早めにお昼を食べて、1時にゆいぽーとに移動して、

他の団体のステージを見ながら、出番を待ちました。

初めのあいさつはラップ調で、

今回は、國村さん、徳川くん、望戸くん、菅原さんが担当しました。

ジョーさんの掛け声で、ストレッチをやって、まず「ラッタッタ」を踊りました。

曲の始まりは、「レッツ、スターティーン」2曲目の「パプリカ」は2番まで

踊って、3番は会場の皆さんと、ハイタッチをして、締めくくりました。

最後のあいさつは大下さんが、担当しました。

元職員 藤江さんも応援にきてくれました。

また、ダンスチームで、出たいですね。

会場の皆さんも盛り上げていただき、ありがとうございました。

