



あゆみ Letter

2020年 6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、この1か月間、広島では新たな感染者は発表されお
らず、皆さんが日頃から、努力をされているおかげだと思っています。ただ、まだ安心
はできません。このウィルスは、ほとんど厄介です。北海道や東京は、感染者が
相次いでいます。うがい、手洗い、マスク着用を徹底することは、もちろん、人が密集
する場所に行かないことです。これからは、熱中症対策にも気を付けないといけま
せん。人通りのないところでは、マスクを外しても、いいと言っていました。水分補給
をしっかりとしましょう。

6月から、ゆいポートが使えるようになり、ダンスや、音楽の講座ができるようにな
りました。むりのないよう参加してください。今回のあゆみレターは、あゆみの平日
の活動紹介、講座の様子、新しくはいったボッチャやグランドゴルフを載せますの
でお楽しみに。アートは来月号に載せます。

季節の花、
菖蒲
(しょうぶ)



ハワイアン
ヤシの木
アロハー



みくまりきょう い
「水分峡 に行ってきました。」

6/8 (月) に利用者6人と、草羽さん、勝田さんと一緒に、
府中町にある、みくまり峡に行ってきました。みくまり峡は
2年前の、西日本豪雨で、甚大な被害を受けましたが、だいぶ道も
整備されて通れるようになっていました。お弁当を、買って現地
に向かいました。お昼を食べた後、神社に参拝したり、散歩をし
りました。天気も良くあたたかかったです。川もきれいでした



みくまり狭
(きょう)
は川や神社
のスポット



よくじつ しょくぶつこうえん い
「翌日は植物 公園に行きました。」

6/9 (火) はこの日の利用者5人と、草羽さん、辻村さんと一緒
に佐伯区五日市の植物 公園に、行きました。この日も晴天に
恵まれ、絶好のお散歩日和になりました。まず大温室から、見学
しました。距離を取って、それぞれ進みました。大温室では、バオ
バブの木や、バナナ、パパイヤなどの、植物がありました。蓮の
大温室を見た後、あやめが咲き誇る庭園に、みんなで行きました。

ひさ
「久しぶりにダンスの講座を、行ないました」

6/13 (土) に、ゆいポート研修室^{けんしゅうしつ} で、約 2か月ぶりに、ダンス講座^{こうざ}を、

行ないました。今回は新しい曲^{きょく} を練習^{れんしゅう} しました。ダ・パンプの「ハート・

オン・ファイヤー」です。5月の在宅^{たくし} 支援^{しえん} で、省吾^{しやうご} さんがラインの仲間に、

送^{おく} ってくれた曲^{きょく} でした。まず、入念^{にゅうねん} にストレッチをして、最初^{さいしよ} の振り付け

は、つり革^{かわ} ダンスでした。つり革^{かわ} のかっこうをしながら、腰^{こし} を左右^{さゆう} に

動か^{うご} します。次に、猫^{ねこ} のポーズを上下^{じやうげさゆう} 左右^{さゆう} やって、最後^{さいご} に小島よしおの、お

っぱっぴーの振り付け^ふ が、ありました。お2人とも元気^{げんき} そうで安心^{あんしん} しました。

最後^{さいご} はみんなで、パプリカを、踊^{おど} って締め^し めくりました。



おんがく こうざ さいかい
「音楽の講座も再開しました。」

最初^{さいしよ} にストレッチをして、まだ、手^て をつないでするストレッチは、できませ

んが、気持ち^{きも} よく体^{からだ} をうごかすことが、できました。歌^{うた} は、アイさんのハ

ピネスを、振り^ふ を付けて^つ 歌^{うた} いました。

ひさ
「久しぶりにヨガ講座を行ないました。」

6/28 (日) の講座は、久しぶりにヨガ講座^{こうざ} を行ないました。野外^{やがい} ヨガが中止^{ちゆうし}

になり、ゆいぽーとの音楽室^{おんがくしつ} で行ないました。杉原^{すぎはらせんせい} 先生^{せんせい} には、在宅^{たくし} 支援^{しえん} で、

動画^{どうが} を、配信^{はいしん} していただき、ありがとうございます。まず、基本^{きほん} のポーズや、

スクワット^{うんどう} 運動^{うんどう} をして、ヨガマット^し を敷^{あたら} いて、新しくチベット^{たいそう} 体操^{れんしゅう} を練習^{れんしゅう} し

ました。手^て を広^{ひろ} げて回^{まわ} ったり、うつぶせの姿勢^{しせい} から、ブリッジ^{あし} や足^{あし} を高^{たか} く上^あ げる

のもしました。杉原^{すぎはらせんせい} 先生^{せんせい} の元気^{げんき} な顔^{かお} を見^み られて良^よ かったです。

「ポッチャとグランドゴルフを、買^か いました。」

あゆみにポッチャとグランドゴルフ^{ゆうぐ} の遊具^{はい} が、入^{はい} りました。ポッチャとは、ヨ

ーロッパではやり始^{はじ} めた、障害者^{しょうがいしゃむ} 向け^{むけ} のスポーツです。始^{はじ} めにジャックボール

(白^{しろ} いボール) を投^な げて、ボール^{きより} の距離^き を決^き めます。競技^{きやうぎ} 人数^{にんずう} は2~3人^{にん} で、青^{あお}

と赤^{あか} のチームで、距離^{きより} が近^{ちかい} いチームが連投^{れんとう} ができます。全部^{ぜんぶ} で6投^{とう} で

競^{きそ} い合^あ います。キャリバー^よ と呼^よ ばれる秤^{はかり} を使^{つか} って距離^{きより} を測^{はか} って、ジャックボー

ル^{ちか} に近^{ちか} いチームが、勝^{かち} ちとなります。グランドゴルフはまず、スタートマットを

敷^し いて1番^{ばん} ホールから順番^{じゆんばん} に打^う っていく、何球^{なんきゆう} でリングインするか

競^{きそ} います。スポーツの講座^{こうざ} で取り入^と れるも良^よ し、みなさん楽^{たの} しく下^{くだ} さい。