



# あゆみ Letter

2021年11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、今年も残り1か月余りとなりました。風邪など引かないように、あったかくして過ごしましょう。広島市の感染状況が落ち着いていますね。

ただ油断は禁物です。今年の今頃は増えていましたから。引き続き感染対策をしっかりしていきましょう。今回のあゆみレターは、ヨガ講座やアキさんのダンス、あ

ゆみの平日の活動の様子を



紹介いたしますので楽しみに。



公園で野球、おもいっきり打って、走って

## 「久しぶりのヨガで、心身ともにリフレッシュ！！」

11/7（日）のヨガ講座は、講師の杉原先生をお迎えして、ゆいぽーとのフィットネスルームで、行ないました。前半は主に下半身を強化しました。まず、マットにあぐらをかいて座って、呼吸を整えました。その後、腹ばいになって、猫のポーズをしたり、足を高く上げたりの運動をしました。後半は、樹のポーズや、山のポーズをしました。ヨガは体幹がきたえられるので、気持ちいいです。

アキさんのダンス楽しい、カッコイイ

## 「バンクシー展に、行ってきました」

11/9（火）に、この日の利用者4名と勝田さんとひろしま美術館のバンクシー展（天才か反逆者か）に行きました。

平日にもかかわらず、超満員でした。バンクシーは、イギリス出身のアーティストで、政治活動や、映画監督もしていて、絵画

も描くマルチな才能の人です。作品展では、絵画を中心に、100点以上が展示されていて、主な作品は、赤い風船に手を伸ばす少女、ゲームチェンジャーなどがあります。

## 「みんなで、レッツダンシング！！」

11/14（日）のみんなのダンスは、アキさんをお迎えして、ゆいぽーとのフィットネスルームで行ないました。この日は、いっぽの見学者の人や、ボランティアの草本君の知り合いが参加し、にぎやかに行ないました。まず、ストレッチをして、「紅蓮華」の振りを2パターン、やった後、3代目ジェイソウルブラザーズの「リュウセイ」の振りを覚えました。足を交互にステップするダンスです。



## 「アートは、クリスマスリースと、やじろべえを始めました」

11/16 (火) の猪原 先生をおむかえしての、アートは、クリスマスリースづくりとやじろべえ作りにとりかかりました。また、あゆみ用に飾る大きな大円形のクリスマスリースも作ります。一人一人が作る所を決めてみんなで作ります。完成したらあゆみに飾りますのでお楽しみに。やじろべえづくり

は、重要な足の部分から作りました

みんな自分らしく装飾を

考えて作成しました。



～ここでみなさんにお知らせです～

安佐動物公園にて、動物画コンクール入賞作品展が開かれています。

そこに猪原先生、奥様が描かれた、サイの絵と、(となりにアゲハチョウ)

入口横の交流館に展示されていて金賞を受賞されました。おめでとうございます。

19 (金) に平日のメンバーで行ってきました。本物そっくり

に描かれていてびっくりしました。

iPadをみてつくります



クリスマスバー  
ジョンアート  
です



## 「彩さんのピアノコンサートが開かれました」

11/23 (火、祝日) の日に彩さんのピアノコンサートが、あゆみで開かれました。この日は彩さんがものすごい大きなエレクトーンをもって来られました。前半はクラシックを中心に5曲演奏してくださいました。曲目は「君の瞳に恋してる」「月の光」「ムーンライト・セレナーデ」「ムーンリバー」と月にまつわる3曲を演奏してくださいました。「夜空ノムコウ」は、みんなで口ずさみました。後半は、みんな「まっかな秋」と「小さい秋見つけた」の2曲を歌って、「七つの子」と、「赤とんぼ」と「もみじ」はハーモニカで演奏してくださいました。ふるさとは、「童謡の歌」と「嵐の曲」2曲を歌いました。最後は「365日の紙飛行機」で締めくくりました。

あやさん  
気合は  
ってます

