



あゆみ Letter

2022年3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。まん延防止が3/6で、あげましたが依然として高止まりが続いています。気をつけてこれからも過ごしていきましょう。だいぶ暖かくなってきました。3月の下旬から、4月にかけて、花見が楽しみですね。みんなで集まってどんちゃん騒ぎは、できませんが見るだけでも楽しいと思います。今回のあゆみレターは、アートの、ゆいぽーとの講座の様子など内容を充実してお送りします。お楽しみに。

「アートは、春の絵を書いています」

3/11（金）と、14（火）の猪原先生をお迎えしてのアートは、春の絵を描きました。春らしく桜の絵や、青い空、そこに集う人々、テントウムシなどの昆虫を描きました。素晴らしい壁画ができそうですよ。楽しみにしてください。この壁画のタイトルは皆さんの投票で決めたいと思います。① 春のお散歩 ② お花道 ③ パット咲いた。④ 春風 ⑤ 春うらら ⑥ 世界に春をです。

世界に春を
きまり。
早く平和にな
ってほしい。



あゆみの
前の桜
の前で

「久しぶりにヨガ講座が開かれました。」

3月6日（日）あゆみにて、1部と2部に分かれて、久しぶりに杉原先生をお迎えして、ヨガの講座が開かれました。まずストレッチをした後、1分間のスクワット運動をして、今回は椅子を使ってヨガをしました。胸の前で手をあわせ、横に伸ばしたり、後頭部にもっていったり耳の後ろにもっていきました。その後椅子の後ろで足を開き身体を曲げていき、上体をそらし、左右の足を開き手を合わせました。後半

は、樹のポーズをしました。

相変わらず髪型が

素敵な、杉原先生、

次回も楽しみにしています。



「みんなのダンスで、ノリノリ」

3/13（日）のアキさんのダンスは、ゆいぽーとのフィットネスルームで、行ないました。まずストレッチをして、今回は、先週の金曜日にあゆみに遊びに来てくれた、草羽さんのお孫さんが、あゆみで披露した、ラブ・アンド・ジョイの振りを覚えました。Hさんが、よく覚えていて前に出て、踊ってもらいました。完璧なダンスでびっくりしました。

「ドライブ・マイ・カーの写真展 に行ってきました。」

3/16 (水) に、平日のメンバーで、広島を舞台にした映画で、アカデミー賞

の国際長編映画賞を受賞した、「ドライブ・マイ・カー」の写真展が、シ

ャレオの地下広場の西側にある、紙屋町ベースにて、開かれました。ロケ地とな

った、平和公園やアステールプラザや、吉島にある、ごみ焼却場などの

写真や、出演者が乗っていた車が原寸大パネルとして、置かれていました。

ほんの一角だけのスペースでしたが、

映画で使われた

見ごたえはありました。

車の前で



「2日間のスポーツはきもちよかった。」

3/20 (日) と、21 (祝日) の2日間、鷹野橋体育館を借りて、レクスポ

ーツを行ないました。20日は、準備体操をした後、バドミントン、ミニテニ

ス、バスケットボールを楽しみました。まん延防止等重点措置で体育館が

閉まっていたため、身体を動かす機会が、減っていました。みんな楽しそうでした。

翌21日は、みんなでソフトバレーを楽しみました。準備体操と、トス練習を

して、3セットマッチの試合をしました。

スポーツはやっぱり気持ちいいですね。

ひさしぶりの、スポーツ、
いい汗かいたね。



「久しぶりに音楽講座が再開しました。」

3/27 (日) に、ゆいぽーとの音楽室で、久しぶりに音楽講座が

開かれました。けい先生と彩先生とも、元気そうで安心しました。

まず、ボール渡しをしました。相変わらず、タイミングが合わない仲間もい

ました。渡すときは、相手の目を見て、渡せるようになればいいなど。ボール

渡しの後は、ストレッチをしました。腕を上にあげたり、手をつないで

天井をみたり、椅子に座って、手と足をのばし、四つん這いになって、

身体を曲げたりのばしたりしました。呼吸が大事だと教わりました。歌は

春のうたを3曲「どこかで春が」森山直太朗さんの「さくら」スマップ

の「世界に一つだけの花」を歌いました。最後にけいさんが、「どこかで春

が」の歌い方を伝授してくれました。



けいさんと、いろいろなポーズをとりました。けいさん、
やわらかーい!!!

