



あゆみ Letter

2022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、暑い^{あつ}ですね。梅雨^{つゆ}があけてしまいました。広島^{ひろしま}でも猛烈^{もうれつ}な

暑^{あつ}さとなっています。適切^{てきせつ}に冷房^{れいぼう}を使い、外出^{つか}を出来るだけ控え汗^{あせ}をかいたらす

ぐ、着替^きえてのどが渇^{かわ}く前に水分^{すいぶん}や塩分^{えんぶん}をとりましょう。熱^{ねつ}中^{ちゆう}症^{しやう}に気^きを付けて

元気^{げんき}に乗り切り^のましょう。今回^{こんかい}のあゆみレターはコグトレ、あゆみの平日^{へいじつ}の様子^{ようす}、

散策^{さんさく}や食^{しょく}堂^{どう}、アート^{こうざ}などやダンス^{たの}の講座^のをのせますのでお楽しみ^{たの}みに。

「約2年ぶりにコグトレが復活しました。」

6/5（日）に約2年ぶりとなる、コグトレをゆいぽーとで行ないました。以前^{いぜん}、元^{もと}あ

ゆみの職員^{しょくいん}さんが、やっていましたが今回^{こんかい}は、草羽^{くさば}さんが行ないました。このコグト

レとは、仕事^{しごと}に必要な判断力^{ひつよう}や、認知機能^{はんだんりよく}を鍛^{にんち}えるトレーニング^{きのう}でもあります。

まず、ストレッチ^{あつ}をやった後^{あと}、新聞^{しんぶん}棒^{ぼう}をもって、1回^{かいてん}転^{てん}してキャッチ^{ぼう}したり、棒^{ぼう}を頭^{あたま}

の上^{うえ}にもって行って、右^{みぎ}から左^{ひだり}に移動^{いどう}させたりしました。上^{うえ}に続く^{つづ}↑

しんぶんぼう
新聞紙棒を

ゆびうえた
指の上で立

たせて



かたあしたち
片足立でバラ
ンスをとって



「コグトレの続き」

つぎいろすうじどうぶつえみあると
次に色、数字、動物の絵を見て、歩く、止まる、走るの動作を

しじしたがうごさいごひとどうさひと
指示に従い、動きました。最後に一つの動作一つずらしです

のをしました。勝田^{かつた}さん、かんちゃん、H^{こんかい}さんと今回^{あら}から新たに

かにゆうひかあせ
加入した、M^{みほん}さんが見本^{しめ}を示してくれました。久しぶりのコグト

レは内容^{ないよう}が充実^{じゆうじつ}していました。

「絵下山散策に行きました。」

6/1（水）に利用者4人と、草羽^{くさば}さん、辻村^{つじむら}さんと一緒^{いっしょ}に

あまきくやのえげざん
安芸区矢野にある、絵下山^{えげざん}にドライブに行きました。この絵下山

は、標高^{ひょうこう}が593Mあります。頂上^{ちようじやう}までは車^{くるま}で行くことが

できました。頂上^{ちようじやう}ひろばには見晴らし台^{みはだい}があり、広島市内^{ひろしまし}や

ひろしまわんいちぼうほかえげざんてき
広島湾^{ひろしまわん}が一望^{いちぼう}できます。他にもてっぺんに絵下山^{えげざん}のシンボルの

そんざいおおいわあつとうごごひと
存在^{そんざい}の大きな岩^{いわ}があり圧倒^{あつとう}されました。午後^{ごご}からは、もう一つ

てんぼうだいいてんきよおだいちにち
の展望^{てんぼうだい}台^いに行きました。天気^{てんき}も良く穏やかな一日^{おだいちにち}でした。



えげざん
絵下山から
のけしきは
サイコウ



「ノリノリダンスでレッツダンシング!!」

6/18 (土) は、ゆいぽーとのフィットネスルームで、ジョーさんのノリノリダンスがありました。今回は利用者が少なく4人と勝田さん、ジョーさんでした。まずストレッチをしてラジオ体操をしました。そして今回の新しい曲「ツバメダンス」を踊りました。振りとしては、羽のように飛び回ったり、手をグーにして、上に積み上げるポーズもありました。今回も爆笑の渦に包まれました。

YOASOBI
のツバメ
ダンス



「アートは夏の風景画に取り組んでいます。」

6/6 (月) と21 (水) の猪ちゃんアートは、夏の風景画に取り組んでいます。キャンプをしているところや、虫や花に色を塗り切り取って大きなパネルに貼っていきます。HさんやNくんは、もっと立体感を出そうと大きな画用紙に、山や波の模様を描いています。8月の作品完成をめざし、今年も作品展に出展しようと考えています。以前にあゆみハイアンを展示したことがありました。展示されたあかつきには、ぜひ、写真をとって下さいね。

夏の風景や
たなばたの短冊



「今月のあゆみ食堂は、新たな試みを始めました。」

今月のあゆみ食堂は、6/7、13、14、21、26、27日に開かれました。今月も三戸さんと猪原さんが、体に優しいメニューを考えてくださいました。14日には、初めてのスイーツづくりも行ないました。ホットケーキの生地を焼き、中身としてあんバターとジャムを挟んで、2種類の二重焼きを作りました。ちなみに7日のメニューは、ごはん、みそ汁、さばの塩焼き、ソーメンチャンプルー、ポテトサラダでした。10日は、焼きそば、ズッキーニの酢のもの、おむすび、中華スープでした。ちなみに、あゆみ食堂の食材はアイアイネットというフードバンクからの食品の提供です。26日にはダンスの後アキさんをはじめ、今まで食べたことなかった皆さんにも召し上がっていただきました。休日にもかかわらず来て下さった、三戸さんと猪原さんに感謝です。



どらやき生地つく



もりつけ



サバとゴーヤチャンプルー