



# あゆみ Letter

2023年1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、旧年きゆうねんちゆう中はたくさんさんかご参加いただきありがとうございます

た。2023年もあゆみをよろしくお願ひします。まだまだ続くコロナ禍ですが、気を

つけて、楽しくすごしていきましょう。今回のあゆみレターは、初詣はつもうでや休日開所

の活動、講座をのせますのでお楽しみに。

## 「2023年、あゆみ最初の日に初詣に行きました。」

年ねんが明けた1/4さい（水）にあゆみの2023年ねんがスタートしました。この日は利用者

が、6人と草羽さん、かんちゃん、倉ちゃんくらちゃんが来てくれました。まずみんなに、

正月休みの出来事を一人ずつ発表はつびようしてもらって、恒例の住吉神社に初詣

行きました。人が多く時間をずらして参拝さんぱいしました。みんなで参拝さんぱいをした後おみくじ

を引いた人もいました。この一年が皆さんにとって良い年よとしでありますように。

よ  
良い年とし  
になります  
ように



目は  
どこか  
な..



## 「ヨガは呼吸法を中心に行ないました。」

1/8（日）に開かれた、新年最初しんねんさいしょの講座は、杉原先生すぎはらせんせいを

お迎えしてヨガをしました。今回は呼吸法こきゆうほうを意識いしきした、動きうごをし

ました。手をあわせて腕うでを上げ、吐いたり吸ったりあはすくかえを繰り返しました。

マットねころに寝転うごんでする動きはありませんでした、足あしをのばしたり、

マットの上うえからあぐらを組んで立ち上がったりくたあしました。とくに

合掌がっしょうをして腕うでを上げて呼吸こきゆうを整ととのえるポーズがよかったです。

杉原先生すぎはらせんせいからは呼吸こきゆうを

意識いしきするように言われました。

後半こうはんは樹きのポーズきをしました。



やわら  
かーい

## 「みんなで正月遊びをしました。」

1/9（月）祝日げつしゆくじつは、あゆみ休日開所きゆうじつかいしょでした。集まったのは

利用者9人と勝田さん、かんちゃん、倉ちゃんくらちゃんが集まりました。

午前中ごぜんちゆうはみんなで、絵馬えまに今年1年、頑張ることを書いて一人ずつ

発表はつびようしました。絵馬えまを書いた後、最新版さいしんばんの福笑いふくわらをしました。

昨年さくねんよりもパワーアップだいはくしょうしていて、大爆笑だいはくしょうでした。

「ダンスは、初心♥ラブを踊りました。」

1/15 (日) は、アキさんをお迎えして、みんなのダンスが開かれました。

今回はYくんのリクエストで、今若者に大人気のなにわ男子のナンバー「初心

♥ラブ」を踊りました。まずストレッチをして、振り付けを確認しました。

今回の振りは、体全体を使ってラブをイメージした振り付けでおぼえやすか

ったです。最後にMさんがお気に入りの

1曲を踊りました。戻ってから

M中さんの誕生日会をしました。



「あゆみ食堂、今月のメニューはこちら写真で紹介します。」

今月のあゆみ食堂は1/10、16、21、30に実施しました。写真を

ご覧ください。調理を担当してくれた三戸さんたちに感謝です。



冬には「おでん」に「すきやきうどん」(・▽・)イイね!

「紙芝居を、みんなで盛り上げました。」

1/22 (日) は、ひろしま紙芝居村の阿部さんに来ていただき紙芝居

を披露していただきました。まず、みんなで北原白秋の詩を声

出して読んで、今回は皆さんにも手伝ってもらいながら進行しました。

その後、懐かしい童話「かさじぞう」をあべさんとHさんが担当して、

途中で効果音(鳴子)をSさんとTくんを担当してもらいました。かさじ

ぞうは、長野県の民話で、冬の寒い日おじいさんが、雪に埋もれた地藏さ

まをかわいそうに思い持っていた傘をかぶせてあげました。しかし傘がひ

たとつ足りずに、自分の手ぬぐいをかぶせました。語りを担当したHさん

は、とても上手でした。その後「まんまるまんたんたかたん」を

いただきました。ピンチになって手拍子するとまんまるが増えるという

内容でした。最後はある物語を代表者で読みました。次回はどんな

お話が飛び出すのか、お楽しみに。



あべ ひらい めいこんび かたり  
阿部、平井の名コンビの語り

にほんむかしばなし  
日本昔話、はじまり、はじまり