



あゆみ Letter

2024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、本年 もあゆみをよろしくお願いします。あゆみにも

あたらしい仲間が3人 加わりました。仲良くやっていきましょう。正月 早々 びっく

りされた人も多いんじゃないかと思います。北陸 地方で震度7の地震があり、建物

や家屋が倒壊しました。広島 も例外 ではありません。いつ襲ってくるかわかりませ

ん。備えておきましょう。今月 のあゆみレターは、ヨガなどの

講座の様子、アート、あゆみ食堂 をのせますのでお楽しみに。

「2024年のあゆみがスタートしました。」

2024年のあゆみは、1/5（金）にスタートいたしました。この日は住吉神社

に、初詣にってきました。お参りをしておみくじを引きました。結果は想像 にお

まかせします。大吉 ではありません。分厚い紙に

おみくじがあり、中から金のまねきねこがありました。今年は

自分にとっても、あゆみにとってもいい1年にしたいですね。

最後に括りつけて帰りました。

今年も良い年で
ありますように

辰年
2024



「ヨガで身体をリフレッシュ!!」

1/7（日）最初の講座は、杉原 先生 をお迎えしてのヨガ

講座でした。前半 はお尻 や脚 の筋肉 を鍛えるため、マットの上

で、下半身を強化 した運動 をしました。まずあぐらをかいて座り

ざこつ 座骨をきたえて、ひざを組んで、左右に動かしたり空気椅子もしま

した。後半 は基本の山、樹、英雄

のポーズをしました。変わったポーズも

ありましたね。お尻の尾てい骨 を

鍛える運動 もありました。

最後はマット上 に

寝転んでリラックス。

新
ポ
ーズ



みんな真剣 に取り組んでいて、共 感がもてました。

「セーラーミュージック、ゆいぽーと発表会に向けて」

2/18（日）のゆいぽーと発表会 に向けて、1/8と

15日に瀬良先生 を迎えて、セーラーミュージックがひらかれま

した。2日間とも13人集まりました。



いまはっぴよう き きょくめ きょくめ
今 発 表 するのが、決まっているのが1曲目が「ぼくたちのうた」2曲目が

あらし きょくめ ひと うた ひと
「嵐 のふるさと」3曲目が、カップスをする人と歌う人にわかれます。

「パプリカ」のカップスは「
て、て、とことん、て、もっておく」
はみんなマスターしています。

「て、さか、ぽん、こん、はん、どん、クロス」

むずか
は難しいです。

難敵、カ
ップス



「アートはそれぞれの課題に取り組みました。」

か げつ いのはらせんせい き
1/9（火）と22（月）は、アートの猪原 先生 に来ていただきそれぞれ
が、作品 に取り組みました。箱 ができてもうすぐ完成 する N くんは、今年の

え と たつ おきもの てんこう
干支の辰の置物 がもうすぐできそうですね。天耕 はスタンドグラスアート

（ネコ）を制作 しています。まずマジックで太く下絵を書いていき、色 を

ぬ 塗 っています。裏 にも色 を塗り、あとアルミ箔 の銀色 を丸めて、

の は こんど がつ にち はっぴようかい
伸ばして貼 っています。今度2月 18 日にあるゆいぽーと発表 会 に、

スタンドアートを展示 します。

たの
お楽しみに！！

スタンドアート
の作品です。



あたら なかま にんくわ
「あゆみに、新しい仲間が3人 加わりました。」

あゆみでは、この1月 より、3人 の仲間が新たに加わりました。

しょうかい ことし はじ なかま くわ まつおゆうご
ご紹 介 します。まず今年の初めから、仲間に加わった、“松尾雄 吾 く

ん “と、” 松尾建 成 くん “そして先週 の平日 にあった、セーラーミュ

ージックから参加の” 脇田美月 さん” です。皆さん仲良くしてあげてくだ

さいね。仲間が増え活気が出た気がします。よろしくお願いします。

こんげつ しょうどう
「今月 のあゆみ食堂 もおいしくいただきました。」

こんげつ しょうどう
今月 のあゆみ食堂 は、1/15、17 20、21、29日に 実施

しました。今月 は初めの大根 カレーを皮切りに、おでんや、シチュー、

キムチ汁 など、暖かい料理 が並び身体も心 も寒いこの時期をほっとに

してくれたのではないのでしょうか。あいあいねっとさんと調理 を担当 し

てくれた方に感謝 です。ぜひ写真 を見てください。先週 から仲間入り

したMさんも来れるときは、手伝いたいとおっしゃっていました。



あったかい
キムチ汁