



# あゆみ Letter

2019年 7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、毎日 暑い日が続きますが、体調 を崩していませんか。水分 をしっかりとって、汗 をしっかりふいて、熱中症 に注意 しましょう万一 気分が悪くなったら、涼しいところをみつけて休みましょう。8月 はみんなの楽しみにしている、夏祭りです。今年 はみんなにも手伝ってもらおうと思います。さて今回 のあゆみレターは、ボーリング大会 、ヨガの講座、あゆみの活動 を紹介 します。お楽しみに。

## 「ボーリング大会、もりあがったよ！」

7月14日（土）に、今年度からのスポーツの講座で、当日 総勢 17名 が参加して、広電ポウルで、2回目のボーリング大会 が行われました。4レーンに、4人から5人ずつ分かれて、プレーをしました。この日から長村 さんも、参加しました。長村 さんは出島の特別 支援学校 の先生 でもあります。何人 かはガーターをつけない、ハンディキャップで投げる人もいました。みんなで楽しくプレーできたのはよかったです。お昼は弁当 を買ってあゆみで食べました。昼 を食べた後、結果発表 があり、優勝 したのはMさんでした。楽しい一日 になりました。またやりましょう。



## 「呉大和ミュージアムに行ってきました」

7月17日（水）に「大和ミュージアム」と「てつのくじら館」に行きました。辻村 さんとNくんは、「行きたい、行きたい。」とずっと言っていました。毎週 火曜日が定休日 だったため、今回 初めての呉 散策となります。行きも帰りもクレアラインで行きました。ついて、まず大和ミュージアムから見学 しました。常設展 を見ました。ゆっくり回りかけたのですが、NくんとKくんが早かったです。でも呉 の歴史を知ることができました。次にてつのくじら館を見学 しました。ここは船員 の生活 を知ることができます。船内 で生活 する乗組員 の寝るベッドで写真 を取ることができます。Nくんが体験 しました。潜水艇 も見学 しました。昼 を食べて2時過ぎのバスで帰りました。福住 のフライケーキを食べたかったのですが、この日用があっていただけませんでした。今度ゆっくり回りたいです。呉 は見るところがたくさんあります。



## 「ヨガは体感が鍛えられます」

あゆみの講座では2カ月に1回「ヨガ」を開催しています。始めて以来1年半が

経ちますが、みなさん、身体に役立っていますか!? 講座の様子について、杉原

リョウコ先生にお話を伺いました。「皆さん、とても熱心にヨガに、

取り組まれています。以前に比べ、ずいぶん上達し、よくなって来ています。

ヨガを通して感じて欲しいことが3つあります。

① 身体の動きと呼吸を合わせると

気持ちが良いということ

② 呼吸は止めないで、常に継続すること

③ 他の人と比べないで、自分のペースを大切にすること

これからも、これらのことに気を付けてやってみましょう。ヨガには、

色々なポーズがあります。いくつか紹介します。

英雄のポーズは勇ましく! ライオンのポーズは、

百獣の王のように叫び、ウサギのポーズは

両腕を伸ばして可愛いウサギの耳を作ります!

皆さん、英雄やライオン、ウサギになりきって

かっこよくやっていますよ」



7月アート「たなばた」

## 「文集づくりをしています」

今、あゆみのメンバーの文集づくりをしています。就労の講座を生かして、今

での就労生活の振り返りが一番のテーマなのですが、僕は25年間パン工場

で働いていたこと、家族の事、体調の事、こいこいクラブ時代の活動の事、あゆみ

に来るようになって変わったこと、これからあゆみに何を期待するか、あゆみレターを

担当することになって知識を身に着けた事などを、書いています。

今4ページ目に突入しています。完成したらみんなにも

読んでほしいと思います。感想を聞かせてください。

みなさんもよかったら、かいてみませんか。

### 「八千代の丘美術館に行ってきました」

7がつ29にち 7月29日(月)に八千代町にある、八千代の丘美術館に行ってきました。途中

八千代の産直市場に寄って、トイレ休憩とお昼を買って食べて現地に

向かいました。ここは、左右の白い家が個人のアトリエ、

中央の3棟が企画展会場になっていました。

今回の日韓美術交流展は中央の3棟でした。

特別支援学校の先生であゆみにもたくさんの教え子がいる

大野先生の作品は鳥かごでした。よくできていました。

