

あゆみ GW での活動 紹介

4月28日(日)は大型連休1日目10人の利用者が集まり、調理をし

ました。メニューは、ビーフシチュー サラダ パンでした。辻村さんのグ

ループは食パンを買いに出かけました。調理を担当する人は

勝田さんと一緒に食材を買いに出かけました。調理はシチューを作る人

とサラダ班に役割分担を決めて行ないました。辻村さんのグループは、1階

で会場のセッティングをしてもらいました。出来上がってみんなでおいし

くいただきました。あゆみの活動はGWの間は、2時で帰ります。

4月29日(月)は講師の先生をお迎えして、ダンスをしました。

教えて下さったのは、HIROXILEのリーダーのジョーさんです。まずストレッ

チを入念に行かない、DA PUMPのUSAにのってキレイのダンスをみんなで

踊りました。6月も来ていただくことになりました。楽しみにしています。

HIROXILEは3日にクレドホールのダリアステージ、5日は平和公園の

マーガレットステージに出演します。応援に行くひとは、行ってあげて

ください。



『北風と太陽』
のぬい絵本



さくひんしょうかい かつどうしょうかい
作品紹介 と 活動紹介



では、一句
令和・・・かな



兄弟それぞれの思いを作品に

美術館で見た鯉の絵を作品に



新しく始まった
ダンスUSA



我が家で作った春のカレー、
GWに作ったシチュー作り





あゆみ Letter

2019年5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。これからジメジメした梅雨の時期に入ります。体調 管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。今回のあゆみレターは、大型連休 後半の様子と就労 の講座、あゆみの平日の活動を紹介します。お楽しみに。

講座「仕事に役立てよう①」

5/12(日)の就労 についての講座は、広島市障害者 就業 「・」生活 支援

センターで支援相談員 の山元 さんに来ていただき、「仕事」と「生活」についてお話

がありました。まず仕事と生活 と聞いて何を思い浮かべることを話し合いました。

仕事には、まず働いて一定の収入 を得ること体力 をつけないと長く働くことは

できない。人間 関係 も大切 です。これらのことがどんなことに影響 するかという

と、イライラしたり、気分が落ち込んだりして、ストレスにもなります。

生活 は、家族と住んでいたり、グループホーム、一人暮らしで生活 している人も

います。山元 さんは、仕事や生活 に関することと企業 への支援もされています。セ

ンターだけでは、できないことも当然 出てきます。……

ひだり つづ
左 に続く

仕事を途中で辞められた方へ、ハローワークを紹介 したり、準備

訓練 を提供 したりしています。そのあとみなさんに、仕事に関する

困りごとをふせんに書いてもらいました。

最後は、職場 の担当者 が自分たちにどのような、希望を持ってい

るか話をもらいました。例えば、「遅刻しないで通ってほしい」「仕事

のペースを早くして、時間内にしてほしい。」「身だしなみに気を付ける

こと」でした。

そして本人 からは、個人的な問題

として「照明 が明るすぎて、

仕事に集中 できない」とか

「通勤 時間を変えてほしい」などの要求 の例 もあがってきました。



今年夏の祭りに向けて色々な屋台をみんなで担当 して屋台村を作ります。



ポップコーン

アイスクリーム



てづくりパン

そうめん流し



「もりあがったフラワーフェスティバル」

5/4の活動は、あゆみを出発し、まずはマーガレットステージへ。作業所エリアの出店をゆっくり見てから、大通りへ出ました。経済大学が育てているもずくの試食をいただき、そろそろお腹もすいてきたので、それぞれ、好きな食べ物を買って、涼しいビルの下で座って食べました。食後はNHK広島放送局

へ、各フロアの見学をした後は絵を描き、その絵が大型モニターに映し出され、

動きだすというコーナーの体験をしました。この日はパレードもなく、大通りの

真ん中を歩きとてもいい気分でした。

5/5の活動は、2チームに分かれ、

チーム毎に相談して行き先を決めました。

AチームはB級グルメを食べに、白神エリアへ

目当てのカレーや肉串などを堪能しました。

Bチームは国際会議場付近で、トーヨー観光

グループのテントを見つけ、肉巻きおにぎりや

たいやきなどを食べました。食後に合流し、よさこいのパレードとステージを

見て解散しました。何年もフラワーに来たことがなかった人もいて、「行けて

良かった楽しかった」と言っていました。



「森田君、アート展に行ってきたよ」

5/21と22日の両日、広島県立美術館の向かい側、電車通りの信号

を渡った所にあるギャラリーGに「森田君のアート展」を観に行きました。

森田君は1989年広島に生まれ、16歳のころから、絵を

描き始めたそうです。主な作品としては、あいサポート2018アートコン

テストで金賞を受賞された「ヴァーシリー聖堂」これは映画にも登場

した建物で森田君お気に入りの作品だそうです。

他にも「百の花」など水彩画で色とりどりに描かれていました。森田君の

絵の才能はすばらしいものがあります。

僕の知り合いの0くんも（長野県在住）

ここで個展を開いたことがありました。

また機会があれば行きたいです。



今月のランチクッキング



やさいた
っぷり夏
カレー

ヘルシーつくねランチ



あゆみ Letter

2019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。毎日 暑い日が続きますが、体調 を崩していませんか。もうすぐ

梅雨入りですね。昨年 の豪雨災害 みたいなことにならないように祈りたいですね。雨が降らない

と農作物 や、水不足が心配 です。恵みの雨に期待しましょう。今回 のあゆみレターは、就労

の講座と、健康 の講座、アートを載せますので、お楽しみに。

「仕事と生活 に役立てよう」

6/16（日）の就労 の講座は、草羽さんが講師として立ちました。まずみんなで映像 を

見ながら、自立について勉強 しました。自立とは、「経済的 自立」「生活的 自立」「精神的

自立」の3つがあります。「経済的 自立とは」働いて給料 をもらったり、足りない分を

障害 基礎年金 を使って生活 することを言います。僕 を含めて障害 基礎年金 をもらっ

ている人も何人 かいます。金銭 管理も大切 になります。ある程度使うお金を決めて、

無駄遣いはしないことです。家計簿や小遣い帳 をこまめにつけましょう。キャッチセールス

には気を付けてください。「社会的 自立とは」料理、洗濯、そうじなどをして、なおかつ健康

管理ができるなどがあります。「精神的 自立とは」社会 の人間 関係を上手 に作るために、

相手の話 を聞いたり、ときには歩み寄ることが大切 になります。

「健康的 な夏 を過ごせるように ①」

6/23（日）にあった健康 の講座は、日赤 訪問 看護ステーションの

N先生、S先生、M先生 をお迎えして、熱中症 と食中毒 の対策

についてお話しいただきました。

まず3人の先生方 がやっている仕事はどういう内容 なのかというこ

とと、仕事に対する思いを漢字一文字 で表していただきました。

まず、先生方 の仕事は、患者 さんの

家に訪問して、血圧 を測ったり、

体温 を測ったり健康 指導

もされています。

Nさんは、患者 さんをみる時に大切 にする。「看」Sさんは、接する時

の「心」、Mさんは、看護師 さんになることへの「夢」でした。

「健康的 な夏 を過ごせるように ②」

次にみんなで血圧 を測った後、血圧 について話 をされました。

平均 は、上 が140以下、下 が90未満といわれています。毎日 のパ

ランスのいい食事 と、運動、早寝早起きを心掛けましょう。肉 や魚 を

取る前に野菜を食べましょう。脂っこい食事 ばかりはいけません。



せいかつしゅうかんびょう げんいん せいそくただ せいかつ しんきんこうそく たお
生活 習慣病 の原因 になります。規則正しい生活 をして、心筋 梗塞 で倒れたら、

もと
元 もこもありません。

つぎ ねつちゅうしょう はなし すいぶん と
次に熱中症 について、話 をされました。こまめに水分 を取ることはもちろん、

あせ きが からだ ねつ せんふうき てきせつ
汗 をかいたら着替えて、タオルで体 の熱 をとりましょう。扇風機 やエアコンを適切

しょう おんど せってい
に使用し、温度を28° に設定 しましょう。

まんいちねつちゅうしょう ひ
万一 熱中症 になったら冷やすのがあります。

くびすじ わき がいしゅつ とし ぼうし
首筋 や脇 など外出 の時は帽子を

かぶりましょう。あたま あつ
かぶりましょう。頭 のてっぺんが熱くなります。

にっしやびょう きつ きぶん わる むり
日射病 にならないように気を付けましょう。もし気分が悪くなったら、無理をせず

すず やす
涼しいところで休みましょう。

つぎ しょくちゅうどく はなし きげんぎ しょくひん た
次に食中毒 について話 をされました。期限切れの食品 はなるべく食べない

すいとう つ きん と たいせつ ぼう
こと。水筒 やペットボトルに着いた菌 を取ることが大切 です。たとえば棒 のスポン

つか なか よご と のぞ わ ま あら
ジを使って中の汚れを取り除いたり、さいばしに輪ゴムを巻いて洗 ってください。

まんいちにお す の もの の
万一臭いがあったときは捨ててその飲み物は飲まないようにしましょう。



体調が悪い
わけではあ
りません屋
寝です。グー

サバ缶の「さっ
ぱりナンパン」
今、はりの
サバ缶をつか
って調理しま
した。



「あゆみレター」の
「へんしゅうかいぎ」

部長に教え
てもらって、
自分らしい
テルテルぼ
うずを作り
ました。

の ひ よ
また飲むときも冷やしすぎは良くありません。

じき た もの えいせいかんり ひつよう のこ もの れいぞうこ ぼかん
またこの時期、食べ物 の衛生 管理も必要 です。残り物 は冷蔵庫 に保管しな

はや た なか こわ げんいん しょくひん かねつ
るべく早く、食べましょう。またお腹を壊す原因 となりますので、食品 は加熱

げんき なつ の き
をしっかりしましょう。元気に夏 を乗り切りたいですね。



ベ
ビー
カ
ス
テ
ラ
作
り



6月のアートは
「カラフルテルテルぼうず」





あゆみ Letter

2019年 8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、そろそろ涼しくなりそうですが、体調を整えて頑張りましょう。8/

20に、広島市の土砂災害が、起きてから5年になります。あの日の教訓を思い出し災害レ

ベル 4までに必ず避難するようにしましょう。夏祭りお疲れさまでした。皆さんの協力のお

かげで無事に終わることができました、ありがとうございました。今回のあゆみレターは、

夏祭り、お盆の活動の様子、アートを載せますのでお楽しみに。

「楽しかった、夏祭り①」

8/18(日)に、あゆみ恒例の第3回の夏祭りが、盛大に行われました。当日は23人

の仲間と、あゆみ職員、ボランティアのNさん、比治山大学の入江さんにもきていただきま

した。仲間にもそれぞれの係に入ってもらい、「ちらし寿司」「サラダ」「流しそうめん」「フラ

ンクフルト」「コロッケ」「焼肉」「かき氷」を作りました。

ちらし寿司とサラダ班は、ご飯は炊いてあった

桶に具を混ぜるだけでしたが、盛り付けの時、

28人分を分けるのに苦労しました。均等にわける、量の加減が難しかったけど、

味もよくおいしかったです。松風は錦糸卵を作りました。また作りたと思いました



「楽しかった、夏祭り②」

勝田さんのグループ、流しそうめん班は、まず麺をゆがいて、ざるに

3つに分けて、全員が食べられるように、間隔をあけて流しました。

間で休憩を入れながら、進めました。

草羽さんとボランティアの入江さんの

グループ、フランクフルト、コロッケ、

焼き肉班は、フランクフルトとコロッケは、

ホットプレートで焼いて、焼き肉は鉄板で

草羽さんと、Yくんがペアとなって頑張っていました。おいしそうな

匂いが、部屋中に充満していました。人気のブースで、お代わりする

人もいました。

かき氷は草羽さんとR子さんが、回す係、Iさんがトッピングをし

ました。みんなお腹いっぱいになったかな。ご協力いただいた皆さんあ

りありがとうございました。楽しい1日になりました。来年も盛り上げてい
きましょう。



「お盆休みのあゆみの活動」 「比治山大学のボランティアの人たちと交流会」

8/12 (月) は、4日に来てくださった、比治山大学のボランティアさんをお迎えして、料理とゲームをして盛り上がりました。この日のメニューは、「ピザトースト」「スープ」「ヨーグルト」でした。昼の準備とゲーム(wii)をする組に分かれました。ピザトーストは自分で好きなように、トッピングをして、焼けたところから食べ始めました。おいしかったです。昼からはビンゴゲームをしました。ずいぶん盛り上がっていました。また、こういう機会が持てればいいですね。



8/13 (火) は「納涼音楽会 ~ゆいぽーと」

いつも、歌の講師で来て下さっている、

上田さんが、真っ赤なドレスに身を包み、迎えてくれました。

休憩を挟み、1部はみんなが耳にしたことのある、クラシックの曲を中心に、映画

音楽に使われた曲などをグランドピアノで演奏してくれました。2部は、ルパンの曲

やみんなの大好きな「ハナミズキ」など、一緒に楽しく歌いました。

なかなか、生のピアノ演奏(しかもグランドピアノ)

を聴く機会がないので、とても楽しく、

また貴重な経験になりました。



「お盆のあゆみの活動 ②」

8/14 (水) 「~体育館でスポーツ~」

ゆいポートの上の体育館で、バドミントンをしました。コートを組み立てるところから始め、まずは1人でラケットを持ち、羽を上は何回つけるかの練習、それから、ペアになり、軽く打ち合い、慣れてきた人から、コートに入り、打ち合いと試合をしました。なかなか、上手い出来ない人は、ボランティアのNさんが、ゆっくりと教えてくれました。暑いけど良い汗をかき、みんな楽しそうでした。



快適、ソファでひと休み



9月のアート

「秋のコスモス」



「納涼音楽会」

のあとにランチしました



あゆみ Letter

2019年10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、少し寒く感じるようになりましたね。先日 関東を襲った台風

19号は、すごかったですね。川が氾濫したり、多くの被害を受けました。広島でも、昨年

西日本豪雨を、経験しているから、なんとか復興に向けて頑張っしてほしいものです。とに

かく危険だと感じたらすぐ避難しましょう。先の講演会では、たくさんの方に来ていた

き、大盛況のうちに終わりました。ありがとうございました。今回のあゆみレターは、

講演会の様子や、あゆみの活動など載せますのでお楽しみに。

「広島城に散策に行きました。」

10月14日(祝日)は、みんなで広島城へ出かけました。お城の周りで、シートを広げ、

お弁当タイム、おやつも持参してみんなで分け合いっこ、

楽しく食べた後は、お城の見学チームと、

周辺を散歩するチームとともに、分かれました。

お城チームは展示品を見たり、よろいやかぶと

着て記念撮影をしたりしました。屋上の展望台にも登りました。



「広島城の続き」

周辺を散歩したチームは、鯉にエサをやったり、二の丸～三の丸～

太鼓やぐらの見学をしたりしました。とても、天気が良く気持ちの

良いおでかけとなりました。たまには、おでかけもいいですね。次は

どこに行こうかな。

「泉美術館企画展、柚木沙弥郎展に行ってきました。」

10月17日(木)の午後から泉美術館で開催中の柚木沙弥郎さ

んの作品展に行きました。柚木さんは型染や版画、絵本作家とマル

チに活動されています。1922年に東京で生まれ、47年から

工芸や染色を志しました。2年後の49年に最初の作品を

国画展に出展し、数々の作品を生み出しました。69年に宮沢

賢治の童話集「注文の多い料理店」の絵ハガキを制作し、その後

の代表作である、「雨にもマケズ」の絵も担当しました。



「相談 支援 についての講座」

10月27日(日)の生涯 学習 講座では、中区基幹相談 支援センターの池上 先生

をお迎えして、相談 支援 についてのお話 をしていただきました。まず、池上 先生 の

やっていらっしゃる3つの組織 について話されました。1日1日の生活 の中で、困って

いることなどを相談 する支援員、全般的 なのは、特定 相談、基幹支援相談、一般

相談 もしているそうです。今、幼 い子供に増えている虐待 の問題 や、台風 など

の災害 のときの安否確認 など、そのときはどうすればいいのか、セルフプランを作成

するのもいいかもしれません。Uさんは、セルフプランを作ったことがあるそうです。

困っていること、やってみたいこと、苦労していること、探していることなど、相談 し

てください。各区に相談 窓口 はあるそうです。後半 は、池上 先生 とKさんの劇 が

ありました。Kさんが相談 する人 になって、悩みを聞いてもらっていました。内容 は、

仕事を辞めてしまいお金 がなくなり、安定 した生活 が送れないというものでした。

時々 笑いあり、アドリブありの楽しい劇 でした。

みんなが安心 して

暮らせる社会 にして

いきたいですね。



「もりあがったハロウィンパーティー」

10月27日 の午後から、みんなの楽しみにしていた、ハロウィンパー

ティーがありました。最初 にまだ、みんなSWITCHの使い方を知らない人が

多いので、比治山 大学 のボランティアさんに教えてもらいました。2人が

複数人 で遊ぶ場合は、いったんゲームを終了 し、操作をし直さない

といけません。もうひとつはボタンの使い方も教わりました。正しく使って、

楽しんでください。そしてお待ちかねのハロウィンパーティーがはじまり

ました。かぼちゃの形 をした、被り物だったりマント、中にはストッキ

ングをかぶる人もいて、それぞれお気に入りのコスチュームに身を包み、

大爆笑 で写真 に収まりました。お茶を飲んだ後、覚えてのダンスも

披露しました。

ハロウィン大仮装大会





あゆみ Letter

2019年12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、今年も一年おつかれさまでした。年明けには、ビッグイベントが早くも始まります。1月5日にある、アステールプラザ、中ホールでの令和新春コンサートです。体調を整えて、頑張りましょう。風邪など引かぬよう、みなさん良いお年をお迎え下さい。今回はクリスマス会、スポーツの講座、今来ていただいている、アート、ミニコンサートなど、など盛りだくさんで載せますのでお楽しみに。



わたしとう
「私のお父さん」

「アヴェマリア」

ほしねが
「星に願い」をなど

きよくうた
8曲とみんなで歌う

きよくこうせい
4曲の構成でした。

じゅんぱく
純白のドレス、きれいだな、美しい美声



「ミニコンサート」
みんなも一緒に
歌おうよ。



「スポーツの活動は、気持ちいいよ」

あゆみでは、月に1回、休日を使ってスポーツ活動を行っています。初回の7月は、広電ポウルでボウリング大会を行ない、8月からは、鷹野橋職員会館内の体育館を借りて、活動しています。参加人数によって種目も工夫しています。バドミントン、ソフトバレーボール、バスケットボール、長縄跳び、ドッジビー（フリスビーを使ってする競技）11月のソフトバレーボールは、チームを組んで、チーム名を作り、掛け声を工夫して、対戦しました。「仕事の疲れが吹っ飛んで楽しめた。」や「ストレス解消になった」など、うれしい感想も聞かれました。日頃はなかなか運動する時間が取れませんが、少しでも、仲間と楽しみながら身体を動かすことができ、おもいます。皆さん、時間を作って是非、参加してくださいね！！

ソフトバレーでチームプレイ

おおとび
大なわ跳びギネスに挑戦？



「楽しかった、クリスマス会」

12月15日（日）に、利用者19名と、職員3名とボランティアの長村さん（以下、Nさん）に来ていただいて、恒例のあゆみクリスマス会をしました。午前中は、クリスマス会の準備を3班に分かれて行ない、Mさんのグループは、スパークに行って、お菓子と飲み物をみんなで選びました。Nさんのグループは、クリスマスプレゼントを買いに、ダイソーへ行き、両グループともKさんが送迎しました。Cさんのグループは、あゆみで部屋のかざりつけと、クリスマス会の司会を決めました。11時半に、せいざん堂の弁当が届きました。そして、いよいよクリスマス会が始まりました。司会を担当したのはTさんとNさんです。あいさつの後、乾杯をしてしばらく会食、食べ終わった後コスチュームをつけた仲間とみんなでクリスマスソングを歌いました。サンタもプレゼントを持って登場、この後のビンゴゲームでビンゴになった人から、サンタさんからプレゼントをもらえるとあって、みんな必死でした。最後に一人ずつ感想を言って、お開きにしました。来年も楽しい企画を考えていきましょう。



ことし
今年もなぞのYサンタ
がやってきた。



ビンゴゲームプレゼント

おおあ
大当たり!!!



12月のアートは
「たのしいクリスマス」



かんぱいの
「音頭」で
はじ
始まりました





あゆみレター

2020年 2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、体調は大丈夫でしょうか。日本でも新型肺炎が、猛威をふるって、あちこちで感染者が出ています。これから、春先にかけて、やっかいな花粉も飛んできます。予防のために、マスクをつけて、うがい、手洗いも徹底しましょう。発表会に、あゆみダンスチームで、参加された皆様、展示発表をした皆様おつかれさまでした。そして盛り上げてくれたみんなありがとうございました。今回のあゆみレターは、「食の講座、」
「あゆみの平日での活動、」「ゆいぽーと発表会」など載せますので楽しみに。

「アート作品展 を見に行きたよ」

2月10日（月）に平日のメンバーで、袋町にある、合人社 ウェンディ、ひと、まちプラザ北棟 4階ギャラリーにて、障害のある方の作品展、広島ピースアートプログラムアートルネッサンス2020を、観に行きました。今回は、全国から集まったアート作品764作品の中から、122作品がされ安佐南区にある作業所ひゅーるぼんさんや、個展を開いた森田君の作品もありました。壁画や粘土で作った作品が、飾られていて、見ている人を魅了しました。いずれは、あゆみアート部の皆さんの作品も、出展してみんなに見てもらいたいです。

「食の講座の2回目、バランスのいい弁当を選ぶ」その1

2月9日（日）の食の講座は、渡部先生と学生さんをお迎えして、

500円以内でバランスのいい弁当を選ぶのが、テーマでした。まず

最初の1時間ほど、前回の復習で朝食が、いかに大事かを

教わりました。朝食をしっかり摂ることで、頭がすっきりして、

お通じも気持ちよくできます。朝食を食べる人が多かったです。いい

結果です。次におやつについての話をしました。基本的に、おやつ

1日のエネルギーは、200キロカロリーと言われています。みんなお

やつは食べているとのこと。また、食事との間を2～3時間空けるの

が良いとされています。特にスナック菓子やケーキは、カロリーが高く

なります。渡部先生からも、疑問符がつかまりました。また、ハンバーガー

も、ポテトやドリンクを付けて、おやつに食べるのではなく、食事とし

て食べるのはどうでしょうか。

次に、食材の選び方について勉強

しました。賞味期限、消費期限の事

も教わりました。

開封したら期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。



「食の講座、バランスのいい弁当を選ぼう」その2

買い物は、フレスタとアルクに行く人に、分かれて出発しました。主食、主

菜、副菜、汁ものをバランスよく買えるか。みんな真剣に選んでいました。先に

買い物を終えた、フレスタ組は、戻って写真撮って、自分たちが買った弁当を

みんなで見せ合い、意見交換をしました。渡部先生から、聞いた話ですが、

味付けご飯によっては、食塩相当量を見て、買ったほうがいいと

言われました。フレスタ組のベスト弁当は、

Hさんのごはんと菜の花のゴーヤチャンプルーでした。

アルク組が帰ってから、買った弁当の映像を見て

自分で紹介しました。渡部先生の解説を聴いたり、

学生さんの話を聞きながら、お弁当を食べました。

「Nくん、お誕生日おめでとう、みんなでカラオケ」

2月17日(月)に中本くんの誕生日会で、

大州にあるまねきねこに行って、カラオケをしました。

他の人は昼を買って入りました。

3時間なのでみんな10曲くらい歌ったと思います。



「ゆいぽーと発表会～あゆみダンスチームが出演と展示発表～」

2月16日(日)にゆいぽーと発表会に、あゆみダンスチームが出演し

ました。午前中は、リハーサルと、応援の人は作品展を見に行きました。今回

の作品展では、(SIN)あゆみの仲間の作品も展示されています。刺繍で作った

HさんとKさんの「北風と太陽」やYくんの絵も展示していました。

早めにお昼を食べて、1時にゆいぽーとに移動して、

他の団体のステージを見ながら、出番を待ちました。

初めのあいさつはラップ調で、

今回は、Kさん、Tくん、Mくん、Sさんが担当しました。ジョーさんの掛け声

で、ストレッチをやって、まず「ラッタッタ」を踊りました。曲の始まりは、「レ

ッツ、スターティーン」2曲目の「パプリカ」は2番まで踊って、3番は会場

皆さんと、ハイタッチをして、締めくくりました。

最後のあいさつはOさんが、担当しました。

元職員さんも応援にきてくれました。

また、ダンスチームで、出たいですね。

会場の皆さんも盛り上げていただき、ありがとうございました。





あゆみ Letter

2020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、この1か月間、広島では新たな感染者は発表されお
らず、皆さんが日頃から、努力をされているおかげだと思っています。ただ、まだ安心
はできません。このウィルスは、ほとんど厄介です。北海道や東京は、感染者が
相次いでいます。うがい、手洗い、マスク着用を徹底することは、もちろん、人が密集
する場所に行かないことです。これからは、熱中症対策にも気を付けないといけま
せん。人通りのないところでは、マスクを外しても、いいと言っていました。水分補給
をしっかりとしましょう。

6月から、ゆいポートが使えるようになり、ダンスや、音楽の講座ができるようにな
りました。むりのないよう参加してください。今回のあゆみレターは、あゆみの平日
の活動紹介、講座の様子、新しくはいったボッチャやグランドゴルフを載せますの
でお楽しみに。アートは来月号に載せます。

きせつはな
季節の花、
菖蒲
(しょうぶ)



ハワイアン
ヤシの木
アロハー



みくまりきょう い
「水分峡 に行ってきました。」

6/8 (月) に利用者6人と、草羽さん、勝田さんと一緒に、
府中町にある、みくまり峡に行ってきました。みくまり峡は
2年前の、西日本豪雨で、甚大な被害を受けましたが、だいぶ道も
整備されて通れるようになっていました。お弁当を、買って現地
に向かいました。お昼を食べた後、神社に参拝したり、散歩をし
りました。天気も良くあたたかかったです。川もきれいでした



みくまり狭
(きょう)
は川や神社
のスポット



よくじつ しょうぶつこうえん い
「翌日は植物公園に行きました。」

6/9 (火) はこの日の利用者5人と、草羽さん、辻村さんと一緒
に佐伯区五日市の植物公園に、行きました。この日も晴天に
恵まれ、絶好のお散歩日和になりました。まず大温室から、見学
しました。距離を取って、それぞれ進みました。大温室では、バオ
バブの木や、バナナ、パパイヤなどの、植物がありました。蓮の
大温室を見た後、あやめが咲き誇る庭園に、みんなで行きました。

「久しぶりにダンスの講座を、行ないました」

6/13 (土) に、ゆいポート研修室^{けんしゅうしつ} で、約 2か月ぶりに、ダンス講座^{こうざ}を、

行ないました。今回は新しい曲^{きょく} を練習^{れんしゅう} しました。ダ・パンプの「ハート・

オン・ファイヤー」です。5月の在宅支援^{さいたいしえん}で、省吾^{しょうご}さんがラインの仲間に、

送^{おく}ってくれた曲^{きょく} でした。まず、入念^{にゅうねん} にストレッチをして、最初^{さいしょ} の振り付け

は、つり革ダンス^{かわけ} でした。つり革^{かわけ} のかっこうをしながら、腰^{こし} を左右^{さゆう} に

動か^{うご}します。次に、猫^{ねこ} のポーズを上下^{じょうげさゆう} 左右^{さゆう} やって、最後^{さいご} に小島よしお^{こじま} の、お

っぱっぴー^ふ の振り付け^つ が、ありました。お2人とも元気^{げんき} そうで安心^{あんしん} しました。

最後^{さいご} はみんなで、パプリカ^{おど} を、踊^し って締めくくりました。



「音楽の講座も再開しました。」

最初^{さいしょ} にストレッチをして、まだ、手^て をつないでするストレッチは、できませ

んが、気持ちよく体^{からだ} をうごかすことが、できました。歌^{うた} は、アイさんのハ

ピネス^ふ を、振り^つ を付けて歌^{うた} いました。

「久しぶりにヨガ講座を行ないました。」

6/28 (日) の講座は、久しぶりにヨガ講座^{こうざ} を行ないました。野外^{やがい} ヨガが中止^{ちゅうし}

になり、ゆいぽーとの音楽室^{おんがくしつ} で行ないました。杉原^{すぎはらせんせい} 先生^{せんせい} には、在宅^{ざいたくしえん} 支援^{しえん} で、

動画^{どうが} を、配信^{はいしん} していただき、ありがとうございます。まず、基本^{きほん} のポーズや、

スクワット^{うんどう} 運動^{うんどう} をして、ヨガマット^し を敷^{あたら} いて、新しくチベット^{たいそう} 体操^{れんしゅう} を練習^{れんしゅう} し

ました。手^て を広^{ひろ} げて回^{まわ} ったり、うつぶせの姿勢^{しせい} から、ブリッジ^{あし} や足^{あし} を高^{たか} く上^あ げる

のもしました。杉原^{すぎはらせんせい} 先生^{せんせい} の元気^{げんき} な顔^{かお} を見^み られて良^よ かったです。

「ポッチャとグランドゴルフを、買いました。」

あゆみにポッチャとグランドゴルフ^{ゆうぐ} の遊具^{はい} が、入りました。ポッチャとは、ヨ

ーロッパ^{はじ} ではやり始^{しょう} めた、障害者^{しょうがいしゃむ} 向け^{はじ} のスポーツ^{スポーツ} です。始め^{はじ} にジャックボール

(白いボール^{しろ}) を投^な げて、ボール^{きより} の距離^き を決^{きょうぎ} めます。競技^{きょうぎ} 人数^{にんずう} は2~3人^{にん} で、青^{あお}

と赤^{あか} のチームで、距離^{きより} が近^{ちかい} いチームが連投^{れんとう} ができます。全部^{ぜんぶ} で6投^{とう} で

競^{きそ} い合^あ います。キャリバー^よ と呼^は ばれる秤^{はかり} を使^{つか} って距離^{きより} を測^{はか} って、ジャックボー

ル^{ちか} に近^{ちか} いチームが、勝^{かち} ちとなります。グランドゴルフはまず、スタートマットを

敷^し いて1番^{ばん} ホール^{じゅんばん} から順番^う に打^{なんきゅう} っていく、何球^{なんきゅう} でリングインするか

競^{きそ} います。スポーツ^{こうざ} の講座^と で取^い り入^よ れるも良^よ し、みなさん楽^{たの} しく下^{くだ} さい。



あゆみ Letter

2020年11月行事

《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、寒くなりましたが、風邪を引いてないでしょうか。

今年も残り1か月となりました。風邪とコロナウイルスに負けないよう、うがい、手洗い、マスク着用をこころがけて、元気に過ごしましょう。今回のあゆみレターは、ヨガやダンスの講座、熊野町に1月にオープンする、生活介護事業所「ともある」さんの見学や、祝日のスポーツ、彩さんのピアノコンサートなど内容を充実してお送りします。お楽しみに。

「ダンス講座、ファンタスティック・ベイビーを極めました。」

11/7(土)にダンス講座をゆいポートで行ないました。まず入念にストレッチをして、課題曲「ファンタスティック・ベイビー」を踊りました。最初に省吾先生のお手本を見て、みんなで踊りました。振りはずり重心を低くして、2歩進んで下がります。再び重心を低くして起き上がり右手で、振りかぶるポーズをします。今回はサビの部分も練習しました。後半の振りは前で両手を4回ずつスイングします。みんな上達が早いです。

ベイビー！
ぼくと踊る
かい♪

「ライフスペースともあるさんへ、見学に行きました。」

11/16(月)に利用者8人と、あゆみ号と勝田さん号2台の車に乗って、来年1月熊野町にオープンする、「生活介護事業所、ともある」さんの、内覧会に行きました。ここの施設はトイレが2か所、お風呂がバリアフリーで1か所、和室が1か所、洋室、食堂の上に1か所、食堂は広くテーブルが2か所ありました。お昼はともあるさんが用意してくださっていました。炊き込みごはんや、焼魚、豚汁、小鉢でした。どれも美味しく、食後のデザートまでいただきました。心遣いありがとうございました。穏やかな田園風景が広がっていました。



びみ
美味しいランチ
をごちそうに
なりました

えみあるの竹内さ
んでーす



「ヨガの講座を、前後半 分散 で、行ないました。」

11/22(日)に前半、後半の2チームに分かれて、ヨガをゆいぽーとのフィットネスルームで行ないました。前半の組が10時半から11時10分まで、後半の組が11時20分から12時までの計40分間行ないました。最初に基本のポーズをしました。手を合わせて腕を押し上げます。息を吐きながらゆっくり降ろすのを3回やって、チベット体操をしました。チベット体操の基本動作は、①腕を広げて、時計回りに5回まわる。②仰向けに寝て、足をあげる。③つま先を立てて上体反らし ④ブリッジ ⑤反対に寝て、足を高く上げる。この5つのポーズで成り立っています。

「あゆみ音楽部の活動について」

11/9(月)に彩さんをお迎えして、月に1度の音楽部を開催しています。課題曲の「バッヘルベルのカノン」を練習しています。リコーダーやハンドベル、エレクトーンで楽器を奏でます。最近 は連続して演奏することが多いです。もし発表する機会があったら、相当練習しないと追いつけません。後半には新しい曲で、クリスマスが近いので「きよしこの夜」を練習しました。

あゆみ音楽部

「祝日のスポーツ取材させていただきました。」

11/23(祝日)に羽衣公園でスポーツの講座が開かれました。天耕もレターの取材でこの日同行させていただきました。この日は利用者11人と、辻村さんと、ボランティアのNさんとかんちゃんも来ていただきました。この日はグランドゴルフをする人と、野球をする人に分かれて行ないました。野球の人は途中からグランドでのびのびやっていました。天耕もカメラ片手に動きまわりました。

みなさん、真剣に取り組んでいて感心しました。アンケートを見てグランドゴルフは、楽しかったけど、パットの力加減が難しかったそうです。野球の人もヒットを打ってよかったと感想がありました。スポーツは体を動かすので、ストレス解消につながりますね。

グランドゴルフ

ヨガ(フィットネスルーム)



野球



あゆみ Letter

2020年 12月号

《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、今年一年 あゆみに来ていただき、ありがとうございました。また、来年 も元気に会いしましょう。どうかよいお年 をお迎えください。今年 はコロナウイルスで始まり、終わる一年 になってしまいました。広島 でも今感染者 が増えて第3波 が来ています。そうならないためにも、感染 対策 をしっかりしていきましょう。今回 のあゆみレターは、1階のリフォーム、紙芝居、明治製菓様 よりお菓子の寄贈、アートなどの、
せますのでお楽しみに。

「あゆみで、リフォームが行われました。」
J-coin の助成金でリフォームしました。ありがとうございました。



11月の下旬 から、12月の初めにかけての2週間、皆さんが快適 に過ごせるようにあゆみの1階をリフォームしました。変わったところがまず、トイレです。今まで流し台で手を洗っていましたが、今度はトイレから出ですぐのところに手洗い場を設けました。

トイレとキッチン、ソファの間にはカラフルなシートが
しいてあります。もうひとつ、大きな木の棚が

でき、上に荷物が置けるようになりました。

カウンターには消毒液が



加湿器もあるよ

ドアをあげるとトイレ前の手洗い場でまず手洗い・消毒

整理棚に収納箱も上には荷物もおけます

ソファはカフェのように

また、感染 対策 として、アクリル板 を設置しました。机 は横に
並べ替えました。あゆみがカフェのようにリニューアルしました。

「アート、干支の牛と鳥獣 戯画が完成 しました。」

11/30 (月)と12/7 ((月)に、猪原 先生 をお迎えしてアート
を行ないました。制作中 の「鳥獣 戯画」と、2021年の干支で
ある、牛 を制作 しました。手足は長いのと短いのがあって、選ぶこと
ができます。手足をボンドで固定し金 づちで打ち込みます。顔 も角 を
つけて同じように仕上げます。胴体 や顔 に色 を塗って耳 としっぽをつ
けて乾かした後 ニスを塗って仕上げます。鳥獣 戯画は、みんなに
書いてもらった動物 の絵や、木、波 をパネルにはめ込みました。あゆみ
に来たら見てください。



「ダンスに特別ゲストが来ていただきました。」

12/12(土)のダンスの講座は、ゆいポート研修室で行ないました。

今回は省吾先生は、お休みにジョーさんと特別ゲストとして、プロのダンサー

である、アキさんをお迎えに行われました。詳しいことは聞いてないのですが、と

てもキレイのあるダンスを披露してくださいました。アキさんにはストレッチも

教わりました。腕を垂直にして回したり、左右逆に回したり、ひざを曲げたりし

ました。今回の曲は鬼滅の刃の主題歌「紅蓮華」を4つの振りで表現しまし

た。4つの振りとは、雷、水、炎、けものでした。

Kくん、アキさんに教えてもらいました



「明治製菓さんから、お菓子のプレゼントを頂きました。」

12/8(火)に明治製菓様より、チョコレート菓子や、飲み物をたくさんいただ

きました。ありがとうございます。早速袋詰めをして、あゆみの他、日頃からお世話

になっている方にお配りしました。

コロナ禍の今、お菓子を食べたとしても、

元気になってもらおうという、弊社の

株主様の心温まるプレゼントに

感謝いたします。明治のお菓子、みんなにプレゼント!!



懐かしいお菓子もいっぱい嬉しい!!

「久しぶりの紙芝居が開かれました。」

12/13(日)にゆいぽーとの4階研修室にて、カーブ紙芝居以来とな

る、ひろしま紙芝居村の皆さんをお迎えして公演いただきました。「広島

藩主浅野の殿様十二代の夢」を鑑賞しました。浅野の殿様は広島

まちづくり、産業の発展、食産業に貢献し、寄付もしてくれました。

数々の名産品を生み出しました。名産といえば皆さん、よくご存じの海の

ミルクと呼ばれている、かきがあります。鍋物にしたら美味しいですね。

かき舟を川に浮かべました。学校の建設にも携わり、教えの施設もたくさん

出来ました。錨や、紙(和紙)針や糸、米、稲、塩の産業もうまれました。

次回は西城秀樹物語もお楽しみに。



あべさんの久しぶりの話し方、引きこまれる～

「今年度の振り返り」

今年は、予想だにできなかった新型コロナウイルスの脅威にさらされた

1年になってしまいました。接触感染がリスクが高いためみんなで

集まることができず、5月から6月にかけては、緊急事態宣言で動画

配信をしました。解除されてから密を防ぐため、分散で行なわれるよう

になりました。来年こそは終息して、みんなと集える日がきますように。