



# あゆみレター

## 2020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、今年度もあゆみをよろしく願いいたします。1月5日に、アステールプラザ中ホールで、あった新春コンサートに、出演した、皆さま、お疲れさまでした。また、こういう機会があれば出たいですね。皆さんのおかげで大盛況のうちに、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、新春コンサート、食の講座の様子、2月16日のゆいポートである、発表会についての告知をさせていただきます。お楽しみに。

### 「結束して、頑張った新春コンサート」その1

2020年、1/5(日)に、アステールプラザ中ホールで、「令和新春コンサート」が行なわれました。みんなでそろえたTシャツ「緑」と「黄色」を着て挑みました。午前中は「かみて」と「しめて」に分かれて、入退場の練習と、歌の練習をしました。リハーサル終了後、一旦あゆみに戻って昼食後、再び会場入りしました。1時から始まった

コンサートの第1部は、昭和と平成にヒットした歌を

メドレーで聞かせてくれました。昭和生まれには懐かしい

「高校三年生」や、「真っ赤な太陽」など、それぞれの時代には

名曲があります。鉄腕アトムの際に、僕たちは、舞台袖に移動し、出番を待ちました。



### 「結束して、頑張った新春コンサート」その2

コーラスの皆さんが「川の流れるように」を歌った後、ステージに並びました。「365日の紙飛行機」を歌うときみんな硬くなってい

ましたが、元気よく大役を果たせました。みんな安どの表情でした。また、機会があれば出たいですね。



第2部は、「ウェストサイドストーリー」

「アラジン」など、ミュージカルの曲が

中心で上田先生やけい先生が、華麗に踊られていました。

第2部終了後に、出演者の紹介

の時、あゆみが紹介されて、会場の

みなさんに手を振って、答えました。本当に、おつかれさまでした。



### 「あゆみダンス部、発表会出演のお知らせ」 鳥か?神か?

2/16(日)にゆいポートである発表会に、あゆみダンス部と

して参加することになりました。月1回、土曜日に来れるメンバーが

あつまって活動しています。曲は、国民的な大ヒットとなった「パ

プリカ」と「ラッタッタ」です。当日はサプライズがありますので

お楽しみに。会場に来て盛り上げて下さい。お待ちしております。

## 「 私たちに大切な食の講座 」 その1

1/12(日)に、広島女学院大学の渡部先生をお迎えして、「食の講座」の1回目を行いました。人間は生きるためには、1日3食きちんと、食事をとることが必要です。まず体を作る成分について、勉強しました。脂肪、水分、たんぱく質、無機質、脂質、ビタミン、炭水化物で出来ています。人生80年時代と言われている中で、1年は365日、85歳まで生きたとします。1日3回の食事を93075回食べないといけません。骨を丈夫にするために牛乳を飲みましょう。今回、渡部先生は今までと違って、話し方がとても積極性がありました。みんなも話す内容にもよく理解できました。次にアンケートを行ない、朝食は何を食べたか、そして昼食は自分で作って持っていくか、注文するか、コンビニで買うかという質問に答えました。次に忙しくて、ついつい朝食を抜いてしまう人の対策を考えました。「食べる時間がないとき」は、早寝早起きをして、運動しましょう。「用意していないとき」は、自分で何か作るか、コンビニで買うようにしましょう。朝食をしっかり摂ることで、1日気持ちよく過ごせ、お通じも気持ちよくできます。次に3つのグループに分かれて、ごはん食、パン食に合う、主菜、副菜、汁物を付けるのが条件で、紙上レシピを使って考えました。

## 「 私たちに大切な食の講座 」 その2

グループごとに選んだ理由を発表しました。中には、パン食に納豆をつけるグループもありました。BMIの話もされました。BMIとは体重÷身長÷身長で、18.5は、食事の量が少ないです。逆に25以上だと、食べすぎや、運動不足になります。次に自分の朝ごはんには、プラスワンを取り入れましょうということで、「朝ごはんを、食べてない人」はコーヒーに砂糖をいれて飲んだり、「食べる時間のない人」は、電子レンジで調理しやすい食品や、インスタント食品を食べる、栄養バランスを考えて、1回の食事に野菜や果物を積極的に取り入れることをおすすめします。それと、最も大事なものは1回1回の食事でよく噛んで食べることです。30回噛むことが基本です。最後に昼食についてのアンケートを書いて終わりました。来月は500円以内でバランスのいい弁当を選ぼうです。

紙上のバイキング

