



# あゆみ Letter

2021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、7月も後半に入り、暑い日が続きますが、夏バテなどしていませんか。気温が連日35度以上の猛暑日が続いています。熱中症には、くれぐれもご注意ください。汗をしっかりとふいて、のどがかわく前には、水分をとりましょう。マスクも人の少ないところでは、外して、深呼吸をしましょう。今回のあゆみレターは、ダンスや音楽部、ヨガ、アートなどを紹介します。

## 「アキさんの座って、ダンス！！」

7月4日（日）に行なわれた、アキさんを迎えてのダンス講座は、まだ、広島市の集中対策期間が、続いていたので、あゆみでの活動で1、2部制で行ないました。今回は座ってダンスということで、まず、しっかりとストレッチをして、体をほぐしたあと、今回の課題曲に取り組みました。まずYouTubeをみて、動きを確認しました。今回の課題曲はエグザイルの名曲、「チューチュー・トレイン」でした。みんなでウェーブするところが、かっこよかったです。



## 「彩さんを迎えての音楽部」

7月11日の日曜日は、あゆみで、彩さんを迎えての音楽部が、開かれました。今回は音合わせをして、みんなが大好きな曲、森七菜さんの、「スマイル」を練習しました。みんな楽しそうに演奏していましたね。ここでみなさんにお知らせです。



## 「ヨガで心身共に、リフレッシュしました。」

7/18（日）に、杉原先生の、開かれたヨガ講座は、ゆいぽーとのフィットネスルームで全員で間隔を取りながら行ないました。まず、いつもの手を合わせて呼吸を整えて、仰向けになって、下半身を強化しました。両足を高くあげてダウンドックのポーズをしました。後半は木のポーズをしたり、上体を曲げて飛行機のポーズもしました。ヨガは体幹を鍛えられるので、きもちいいです。

## 「アートが、もりだくさん」パート1

7/6 (火) の猪原 先生 をお迎えしてのアートは、まず壁掛けアートを

完成 させました。みんなそれぞれタイトルを考えました。壁掛けアートは、あ

ゆみの荷物置き場の上に、展示してありますので、ご覧ください。こいのぼり

(水族館) アートもうすぐ完成 します。最後に小さい魚 を貼っています。あ

ともう一つ、アート部長 である、Kくんたちが作った、ひまわりアートが、あ

ゆみの玄関 に掲示していますのでご覧 ください。他にもスクラッチアートも

ありますので、やってみたい人は職員 さんに言ってください。



## 「アートが、もりだくさん」パート2

7/20 (火) に猪原 先生 をお迎えして開かれた、アートは粘土を

使って、陶芸 作品 を作りました。猪原 先生 がもってきてくださった

4枚の皿 を見て、作りたいものを選びました。まず木を固定したところに、

粘土を置いて、縦、横に伸ばして、十分 伸ばしたところで型 をとり、

長ささを皿に合わせます。猪原 先生 から、皆さん粘土をこねる時に、指先

を器用に使っているとおほめの言葉をいただきました。この後、サンドペー

パーで磨いて、焼いて、ニスを吹きかけて完成 します。さて、できあがり

はどうなるか、お楽しみに。ここでお知らせです。8月 18日から、

24日まで中区のギャラリーブラックにて、みんなのいはら展 が開催 され

ます。お時間のある人は見に行ってください。胡 町 電停から、東 に

徒歩5分 です



今月 の平日 に行った、あゆみのおでかけは、7月7日に、大和ミュ

ージアム、大きな戦艦 大和や展示を見ました。7月21日に、広島県 立

美術館 で、開催中 の藤子不二雄A展 に行ってきました。

藤子不二雄A先生 の作品 で、有名なのは、

怪物 くんや笑うセールスマンがあります。

