



あゆみ Letter

2022年11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 寒くなってきましたね。風邪など引いていませんか。今年も残すところ、あと1カ月あまりになりました。新型コロナウイルスの新規感染者が、第8波となり増えてきました。基本的な感染対策（マスク、手洗い）を続けていきましょう。今回は、平日の活動の様子や講座などをのせますのでお楽しみに！

「あいサポート展で素敵な出会いに感動！！」

11/1（火）に広島県立美術館で始まった、あいサポート展に

猪ちゃん先生も一緒に行きました。あゆみから出展した、「夏の思い出」は、一番奥の目立つところに飾ってありました。ここで素敵な出会いがありました。

以前おじゃました、熊野町にある福祉施設、「えみあるさん、ともあるさん」も観にこられていて、ロビーで一緒に集合写真を撮りました。



「広島城と大菊花展に行ってきました。」

11/2（水）に広島城と、その周辺で開かれている大菊花展に行きました。良い天気恵まれ絶好のお散歩日和となりました。広島大菊花展は毎年秋にお城の門をくぐってすぐのところ通称「二の丸」で開催されています。生産者から募集した菊がところせましと並び、会場を華やかに彩ります。その後広島城に行って天守閣にのぼりました。景色が最高でした。



「安佐動物公園で動物と触れ合ってきました。」

11/9（水）に安佐動物公園に行きました。良い天気恵まれお猿さんと壁越しで触れ合えることができる部屋で、力自慢をしてから園内をみてまわりました。そして、動物たちと直に触れ合うことができるぴーちくパークにも行きました。

今月の食堂は「牛丼」「スパゲッティ」と「かぼちゃと魚の定食」



「みんなのダンスは新しい曲を練習しました。」

11/13 (日) は、アキさんのダンスがありました。まずストレッチをして、Aiさんの「ハピネス」の振り付けをおぼえました。飛行機ポーズやウルトラマンのポーズをしたり、ジグザグを描くようなふりもありました。

M&K
ブラザーズ
ダンス

休憩時にMさんが、「ワンピース」のダンスを披露してくれました。キレがあっけなかな上手でした。



「筆の里工房でいろんな体験をしてきました。」

11/16 (水) にあゆみ号で熊野にある筆の里工房に行きました。体験コーナーでRさんとHさんは、かな判子スタンプをやって、草羽さんは筆で電車の絵を描いていました。筆を水につけて白い紙に書くとなんと黒い字が出てきて面白かったです。だるまが大きかったので

すごかったです。今回はこの記事をNくんがかいてくれました。ありがとうございます。



ぼくが
書きました。

「かんちゃん初のレクスポーツトレーナーをしました。」

11/20 (日) と23 (祝) は、鷹野橋体育館でレクスポーツをしました。しっかり準備運動をした後、4つのグループに分かれて、バドミントン、ミニテニス、バスケットボール、サッカーを順番にしました。みんな楽しみながらスポーツをして、いい運動になったのではないのでしょうか。



「ヨガは、きもちいいなあ」

11/27 (日) は、杉原先生をお迎えして、フィットネスルームで、前半、後半に人数を分けてヨガをしました。まず呼吸を整えて、合掌して腕を上げたあと、仰向けになってひざを抱えて左右に転がったりブリッジをしました。そのあとうさぎとライオンのポーズをしました。後半はマットの上に立って、樹のポーズや英雄のポーズをしました。ヨガは体幹が鍛えられて良いです。



みんなバラン
スがよくなっ
てるね!!

