



あゆみ Letter

2023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11月中旬でも暑いのか、寒いのかなんだかわからない
気候になっていますね。11月にして、25度以上の気温が続くのは地球温暖化だ
と思います。風邪など引かないようご注意ください。あいサポート展では、たくさ
んの方にご来場いただきました。ありがとうございました。今回のあゆみレター
は、音楽やあいサポート展の様子、

平日の様子などをのせますのでお楽しみに

「音楽はストレッチや歌を歌いました。」

11/5（日）に、開かれた音楽は、けい先生が不在だったため、あやさんが、
行ないました。まずいつものようにボール渡しをしました。みんな、となりのひと
に渡すときは、スムーズに渡せるのに、何人か飛ばしでするとき、やり直しがあり
ます。渡す相手の目を見て、渡してほしいです。そのあと、「ドラえもんダンス」に
のせて、ひざなどでリズムをとりました。歌はファイルから好きな曲を7曲
歌いました。



「あいサポートアート展大好評でした。」

10/31から、11/5まで、広島県立美術館の地下ギャラ
リーで開かれていた。あいサポートアート展は大好評の末に、
終わりました。見に行ってください皆様ありがとうございました。
あゆみの作品「秋らんまん」は、今回入り口を入って一番
左側に飾ってありました。あゆみ以外の作品も個性的な作品ば
かりでとても、良かったと思います。書道や粘土で作った作品、
絵画などが並べてありました。

来年もぜひ、期待してください。



タイトルは、「秋らんまん」

「ヨガは呼吸を意識した動きをしました。」

11/19（日）に杉原先生をお迎えしてのヨガは、呼吸を
意識した動きを中心に行ないました。前半は、足を組んで
座り、腕をあげたり、肩をまわしたりしました。その後、仰向け
になって、片方の足を上げたり、伸ばしたりして、足の指でじ
ゃんけんをしました。「ゲー チョキ チョキ パー」の順番で
行ないました。左下に続く。

後半は、樹のポーズや、山のポーズ、英雄のポーズをしました。エアチェアも

しました。エアチェアをするときはひざを曲げて、腕を水平に曲げます。最後は

マットに寝転んで、リラックス。杉原先生から、今日はみんないい動きだったと

お褒めの言葉をいただきました。



こんな、ポーズもできるようになりました



みんな、いままでのサイコーのポーズ

「ひろしま美術館であった、柿本幸造展を見に行きました。」

11/14(火)にひろしま美術館であった、絵本作家の柿本幸造さんの

絵画展に行ってきました。安芸高田市吉田町出身の柿本さんは、1971年

から小学校の国語の教科書にけいさいされている、「くじらぐも」をきっかけ

に絵本作家として、「どんくまさん」シリーズや、「どうぞのいす」などの代

表作を次々と生み出しました。展覧会では、かわいらしい作品が並んでいま

した。



「ギャラリー718観覧と冬のコンサートがありました。」

11/22(水)は、袋町にあるギャラリー718で開催されている

「クリスマスのおくりもの展」を見に行きました。ギャラリーの中には

は、お皿や小物(バッジなど)さをりのストールが展示されていま

した。24日(金)は正午すぎから、県庁の森で広島県警察音

楽隊の方たちの冬のコンサートがあり見に行きました。「赤とんぼ」

「ディズニーメドレー」「マツケンサンバ」「それゆけカープ」でした。

自転車の盗難事故について、話もありました。

必ずカギをかけて2ロックがいいと言われました。

すばらしい、演奏でした。



「あゆみ食堂は今月は5回、実施しました。」

今月のあゆみ。食堂は、11/13から27日までの5回実施しま

した。あいあいねっとさんや、調理を担当して下さった方々に感謝

です。シチュー、ピザトーストや牛丼、けんちんそばなど定番のメニ

ューはもちろん、野菜をふんだんに使用したおかずが多かったです。

