



あゆみ Letter

2026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。2026年^{ねん}がスタートしました。今年^{ことし}はどんな年^{とし}になるのか？2月^{がつ}15日^{にち}の日曜日^{にちようび}に、ゆいぽーとで発表会^{はっぴようかい}があります。出演^{しゅつえん}する人は練習^{れんしゅう}頑張り^{がんば}ましょう。この間^{あいだ}、島根県^{しまねけん}と鳥取県^{とっとりけん}で震度^{しんど}5の地震^{じしん}がありましたね。

びっくりした人^{ひと}も多い^{おお おも}と思います。日頃^{ひごろ}の備え^{そなえ}が必要^{ひつよう}です。



慌^{あわ}てず騒^{さわ}がずです。今月^{こんげつ}のレター^{こうざ}は、講座^{ようす}の様子^{ようす}や、

発表会^{はっぴようかい}の練習^{れんしゅう}、あゆみ食堂^{しょくどう}などをのせますのでお楽しみに。

「新年^{しんねん}最初^{さいしょ}の講座^{こうざ}はスポーツ^{スポーツ}でした。」

2026年^{ねん}最初^{さいしょ}は、スポーツ^{スポーツ}でスタート^{スタート}しました。準備^{じゆんびうんどう}運動^{さいしょ}をして、最初^{じかん}の1時間^{1じかん}

は、みんなが好きなスポーツ^{スポーツ}、バドミントン^{バドミントン}やソフトテニス^{ソフトテニス}をしました。後半^{こうはん}は2チ

ーム^わに分かれて、「ウォーキング・サッカー」^{ウォーキング・サッカー}をしました。

みんな楽しそうに、ボール^おを追って^追いましたね。



今年^{ことし}も楽しんで頑張り^{がんば}てください。昼^{ひる}からは、

初詣^{はつもうで}に行^いって運試^{うんだめ}しをしました。



すみよしじんじやはつもうで 住吉神社初詣

「セーラーミュージックは、発表会^{はっぴようかい}の練習^{れんしゅう}をしました。」

セーラーミュージックでは、2/15（日）に出演^{しゅつえん}が決まってい

る、ゆいポート発表会^{はっぴようかい}の練習^{れんしゅう}をしました。歌う曲^{うた}は朝ドラ

「ばけばけ」の主題歌^{しゆだい}で「ハンバートハンバート」の「笑^{わら}ったり

転^{ころ}んだり」とTHE BOOMの「風^{かぜ}になりたい」です。「笑^{わら}ったり

転^{ころ}んだり」はうちわ^もを持って歌^{うた}います。



「風^{かぜ}になりたい」は希望者^{きぼうしゃ}が楽器^{がっき}を

も^も持って歌^{うた}います。みんな頑張り^{頑張り}しましょう。

「アートは、ティッシュボックス^{つく}を作^{つく}っています。」

今年^{ことし}最初^{さいしょ}の猪ちゃんアート^{じゆんぼん}は、順番^{ことし}に今年^{えと}の干支^{うま}の馬^{さくひん}の作品

のニス掛^がけと、ティッシュボックス^{つく}作り^{はじ}が始まり^すました。好きな絵^え

を描^かいて、色^{いろ}を塗り^ぬり組み立^くててい^たきます。

2種類^{しゆるい}あつて入れる箱^いには上^{はこ}と下^{うえ}があり^{した}ます。



ちなみに天耕^{てんこう}は2月^{がつ}に開幕^{かいまく}する

Jリーグ^{Jリーグ}の新しい大会^{たいかい}

「百年^{ひゃくねん}構想^{こうそう}リーグ」^かを描^かきました。



おんがく うた たんじょうび いわ
「音楽は、ストレッチや歌、誕生 日祝いをしました。」 🎉

1/11は、今年最初の音楽でした。心配された、けい先生も元気になってこれたので安心しました。ストレッチは腕や足を伸ばしたり、ボール渡しをしました。正面の人とハイタッチして

せき いどう うた きよくうた
席を移動したりしました。歌は4曲歌いました。

「一月一日」「富士の山」「雪」「レットイットゴー」で

がつ たんじょうびかい
1月の誕生 日会もしました。みなさんおめでとうございます。

がた たんじょうび
Y縣くんも誕生 日おめでとうございます。

にち こ たんじょうび
27日にはM戸くんが誕生 日でした。

かた つか
「アキさんのダンスは、肩を使ったダンス

1/18(日)のアキさんのダンスは、肩を使ったダンスをしました。まずしっ

かりと準備運動をした後、最初肩を回しました。休憩までの時間、左右に

かた じゅんばん うし うえ じゅんばん うご
肩を1, 2, 3の順番で後ろ、まっすぐ、上の順番に動かしていきま

さいご きよく あ れんしゅう
す。最後はミルクの曲に合わせて練習

しました。回しすぎて痛くならないように

き つ
気を付けてください。



「コグトレをしました。」

1/25(日)は、あゆみで草羽さんによる、コグトレがありました。まず新聞棒を持って柔軟体操をしました。上にあげたり、後ろにそらしたり、足元で行ないました。



その後新聞棒の受け渡しをしました。

棒をもらった後持ち替えて渡さなくてはならないので、難しかったです。

かいてん と れんしゅう さいご きおくりよく たかめるかつどう
回転させながら取る練習もしました。最後は記憶力を高める活動を

しました。利用者もリーダーになって、しました。

「1月のあゆみ食堂は4日間、実施しました。」

がつ しょくどう じっし
1月のあゆみ食堂は、10, 11, 14, 26に実施しました。今月も

あいあいねっとさんからたくさんの食材をいただきました。いつも

つく ひと てつだ なかま かんしや こんげつ ころ
作ってくれる人や手伝ってくれる仲間感謝です。今月も心がほかほか

になるメニューが並びました。、10日のにゆう麺もおいほんとおったま

りました。他にもカレーや大根と手羽先の煮物などです。

