



# あゆみ Letter

## 2019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、寒くなりましたね。体調を整えて、今年もあと1か月余り、元気に過ごしましょう。さて、1月5日にアステールプラザである、『令和新春 コンサート』と、2月16日のゆいポートである、『ダンスの発表会』、両方出演される方、ハードスケジュールになるかもしれませんが、肩の力を抜いて、リラックスして挑みましょう。今回のあゆみレターは、あゆみの活動、講座の様子、アートを載せますので、お楽しみに。

### 「あいサポート展」に行ってきました。」

10月31日（金）の午後から、県立美術館の地下展示ギャラリーで開催された、あいサポート展に行ってきました。このあいサポートとは、障害の有無にかかわらず、だれもが暮らしやすい、共生社会を実現するために、「あいサポート運動」を推進しています。この間、県立美術館の横のギャラリーで個展を開いた、

森田君の壁画も展示されていました。会場全体に、

版画や壁画など180点以上並び、中央に粘土で作った

作品がありました。中にはダンスの

省吾さんの作品



講師、省吾先生の作品もあり、びっくりしました。素晴らしい作品ばかりでした。

### 「月1回 の楽しいダンス」

あゆみでは、月1回、土曜日に来れるメンバーが集まって、ダンスをしています。教えてくださるのは、(HIROXILE)のリーダー、ジョーさんと省吾先生です。まず入念にストレッチをして、みんなの大好きな「USA」や「パプリカ」「恋するフォーチュンクッキー」などを音楽に合わせて踊ります。ハロウィンで踊った曲も練習しています。みんなダンスを楽しんでいて、毎回笑い声がたえません。来年2月にゆいポートである発表会に、ダンスメンバーで出演することになりました。

それに向けて、レッツ、ダンシング！！

### 「ヨガは体感が鍛えられます。」

あゆみでは、隔月に1回、ヨガをしています。教えてくださるのは、ヨガの先生でいらっしゃる、杉原リョウコ先生です。まず基本となる鼻から吸って鼻から吐く、手を上にあげるポーズをしました。その後真帆さんの合図で30秒間何回スクワットを続けられるかを計ります。2回の合計を覚えておかなければなりません。

後半はヨガマットの上で基本の動作となる英雄の

ポーズをしました。ヨガは、体幹が鍛えられます。



こうざ けんこうだい かい じょうず つ あ かた  
講座 健康 第3回 「ストレスとの上手 な付き合い方 」その1

にち こうざ にっせき ほうもんかんごし めい こ ぜんはん  
11/17 (日)の講座は、日赤 の訪問 看護師さん3名 に、お越しいただき、前半

たいしよほう こうはん よぼう はなし  
にストレスの対処法 と、後半 にインフルエンザの予防について、お話 いただきまし

ひとまえ はっぴよう ながて ひと  
た。ストレスは、人前 で発表 するのが苦手な人が感じる緊張感などが様々な原因か

ほういんぼうしよく  
ら引き起こされますが、そのストレスによる症状としては、イライラや、暴飲 暴食

しょうじょう  
などいろんな症状 があります。こうならないために、ストレス解消法 としては、

からだ うご こえ おも だ ほほ ゆる わら  
体 を動かしたり、声 を思いっきり出してみたり、頬 を緩めて笑ってみるのもいいか

おも き わら き も いや  
もしれません。みんなで思い切り笑うと、気持ちがすっきりしますし、嫌 なことをわ

いがい しんこきゅう き も おも ひとり  
すれます。これ以外にも深呼吸 をするのも気持ちがいいと思います。一人で

かか こ はな あいて  
抱え込まず、話せる相手

そうだん  
に相談 してみましょう。

きゅうけいじかん  
休憩 時間にみんなで、

けつあつ はか  
血圧 を測りました。



こんかい あーとせいさく  
今回のアート 制

さく うえだ さんか  
作に上田さんも参加

「もみじのなかでおよぐ  
鯉 (こい)」



こうざ けんこうだい かい よぼう  
「講座 健康 第3回 「インフルエンザの予防について」その2

こうはん よぼう はなし  
後半 はインフルエンザの予防についてお話 されました。インフルエンザと

たいない わる きん はっせい どいじょう こうねつ で あたま  
は、体内 に悪い菌 が発生 し、38度以上 の高熱 が出るのはもちろん、頭

かんせつ いた はなみず しょうじょう で にち  
や関節 が痛くなったり、のどや鼻水 がでたり、症状 が出るのは1日 から

か い そと かえ てあら  
3日と言われています。こうならないためにも外 から帰ったら、うがいと手洗い

か て あら かた せつ つ じゅんぱん  
は欠かせません。手の洗い方 については、石けんを付けて順番 に、てのひら、

こう おやゆび つめ さき さいご てくび あら まえ  
甲、親指、爪の先、最後に手首を洗いましょう。インフルエンザにかかる前

よぼうせっしゅ まえ びょういん  
に、予防接種 をしてもらいましょう。ひどくなる前 にかかりつけの病院 に

み きんきゅう よう ばあい せんだまち やかんきゅうびょう い  
診てもらい、緊急 を要する場合は、千田町の夜間急病 センターにも行くの

おも しんさつけん ほけんしょう わす しゅじ い しょうじょう  
もいいと思います。診察券 と保険証 を忘れずに持っていき主治医に症状

つた くすり しょうほう  
を伝え、薬 を処方 してもらいましょう。

しょうほう くすり き じかんの  
処方 された薬 は決められた時間に飲みましょう。

つ かた ちゅうおう  
マスクの付け方 ですが、中央 のはりがねを

お はな おお たいちょう わるいとき  
折って鼻 まで覆いましょう。体調 が悪い時は

はや ね さいご たいそう  
早く寝ましょう。最後にちよこっと体操 をして、

ことしがんば らいねん もくひょう ぜんいん はっぴよう  
今年頑張ったことと、来年 の目標 を全員 が発表 しました。

けんこう  
ダンスも健康にいいよ!

