

こんにちは園芸班の池本です。昨年縁あって、ボイストレーニングを2回受けることが出来、今回はそのお話をさせて頂きたいと思っております。ボイスエンライトメントという発声法なのですが、ひたすらあくびをするあくびライオンというトレーニングや二人一組になり相手が「アー」という声を出した時にその人の背中に触り実施の音を体感するなど面白い発声練習をさせて頂きました。

中でも「浜辺の歌」を友人と二人で歌ったとき私は、相手の声に合わせてようと頑張ってたのですが、先生に「もっと自分の声に集中して下さいね」と言われ、その後相手の声より自分の声に集中して歌い出した途端、二人のハーモニーが全く変わり、心地良い響きにへんかしたのです。本当に不思議な感覚でまさに、同調と協調の違いだなあと感じた瞬間でした。まずは何をさて置き、自分の音を整えることが大事なんだと・・・。

この感覚は日常生活でも生かせることで貴重な体験をさせて頂いたなあと感じました。

こんにちは。園芸班の濱慎二です。私は映画を見ることと、本を読むことが主に好きで、趣味なのですが今回は好きな映画の話をしてしたいと思います。先月米国アカデミー賞があり、韓国映画『パラサイト』が作品賞を獲りました。私はこの映画を撮ったポン・ジュノ監督のファンで、『パラサイト』も年始の先行上映に行きました。格差という社会問題を扱いつつも、エンターテインメントとして昇華させたとても面白く面白い映画でした。『半地下』に住んでいる全員無職の家族が地上の豪邸に住む家族【住居】に寄生（パラサイト）していくが、その【住居】にはとてつもなくおそろしい秘密があった…という映画です。本の方は最近ではトマス・ピンチョン『重力の虹』やカルロ・ヴェツリ『時間は存在しない』などを読んでいて『時間は存在しない』は物理学者が時間という存在について文学、哲学、現象学を通して人類学として考察していて面白い本です。『重力の虹』の方はとても重い本で筋トレにもなります。(笑)他にも沢山読みたい本があり、あーもっともっと時間が欲しい(笑)。

多事想ろん

胎中

2019年度も無事に過ごすことができ、皆様のご協力に感謝です。ありがとうございました。今回のニュースレターの写真からも伝わってくるように、いつもあゆみの仲間（利用者・職員等）は何事にも全力取り組み、楽しいことは何倍にも、悲しい辛いことはみんなで支えあい乗り越えることができた1年でした。来年度も仲間にとって有意義な場所であることを願っています。

そこで、来年度から特に「健康な体と心」をテーマとして、取り組んでいきたいと考えています。最近健康診断で、「肥満」という2文字が結果表に付く人が増え、種々の成人病もそろそろ気になる傾向です。そこで、今よりも一歩積極的に日々の活動に「運動」を意識し、一人ひとりのペースに合わせた形で楽しく取り入れられるよう取り組んでいきたいと考えます。また、先日、当法人の栄養士の北浦さんから、「しっかりと食事（一汁三菜）をとること、適度な運動習慣を身に付けることで、健康な体が持続可能であり、毎日継続することが大切です。」との話をお聞きしました。

みんなで、運動を楽しめる機会をより多くもち、健康な体と気持ちを培って、免疫力を高め、いろいろな事にも負けない仲間たちでいられるように願っています。

あゆみニュース

第 173号 2020年 4月

社会福祉法人あゆみの会

オープンスペースAYUMI

奈良市秋篠町1381-1

TEL: 0742-53-0511

FAX: 0742-53-0512

✉: info@os-ayumi.org



にち
22日のサタデーズより
「ピザ&ロールパン作り」
づく

【4月の予定】

- はじまりの会・・・4月1日（水曜日）
- サタデーズ・・・25日（土曜日）BBQ交流会
- クラブ活動・・・3日、10日、17日、24日（金曜日）
- 短期入所・・・女性：10日 男性：17日（金曜日）
- 祝日（休業日）・・・29日（水曜日）昭和の日



【2月22日】【ピザ作り&ロールパン作り】

中野

今回のサタデーズでは、パン班主体で「ピザ&ロールパン作り」をしました。調理する前からワクワクでメンバーの表情が輝いていました。ピザは生地を伸ばすところから行い、続けてトッピングでは、いくつもある種類の中から好きな具材を乗せて作りました。見た目にも楽しめる美味しそうなピザがたくさんでき、他にもロールパンの成形にもチャレンジしました。

午後からは、カラオケ大会と映画に分かれて活動し、それぞれ楽しい時間を過ごしました。



【2019年度の振り返り写真】

●運動会 皆が大好きな「パプリカ」を歌って踊り、大盛り上がりでした。



●日帰りたびりゃんせ 「神戸フルーツフラワーパーク大沢」と「神戸市立王子動物園」に行きました。



●【あゆみ祭】 「waになって踊ろう」で輪を作り、盛り上がり祭りを締めくくりました。



●【クリスマス&忘年会】ダンス、漫才、寸劇、歌とバラエティー溢れる催しとなりました。



●【節分豆まき】スタッフ・メンバーで鬼に新聞紙豆を投げまくりました。



【2020年度年間行事予定】

※詳細に関しては後日お知らせしますが、地域の行事等重なった場合、日程変更することもありますので、ご了承ください。

はじまりの会	2020年4月1日（水）
バーベキュー交流会	2020年4月25日（土）
運動会	2020年5月16日（土）※予定
日帰りたびりゃんせ 1泊2日たびりゃんせ	未定 ※日程、内容等決まり次第、ご連絡致します。
あゆみ祭	2020年11月7日（土）※予定
クリスマス会&忘年会	2020年12月25日（金）※予定
もちつき大会&新成人を祝う会	2021年2月27日（土）
節分豆まき	2021年2月5日（金）

