

ひと花新聞

特別号

2020 初夏

表現プログラムの先生方から、

皆様へメッセージ！



春です。

花が咲きはじめました。



お元気ですか。

お部屋で、たのしく過ごす方法  
考えてみました。

- からだを動かしてみる
- じふじんに声をかける
- 紙に、絵やことばをかいてみる
- 一日一句
- 深呼吸する



会えるようになったら、絵や文章、  
俳句、詩など、みせてくださいわ。

うたがね  
上田 俊彦 先生 2020.03

ひと花の皆さんへ

演劇リリークショウ担当の樋口ミユです。

コロナ、コロナとさわがしい毎日です。

ずっとお家にいるのもつかれてきます。

でも、お家にいるからこそ、できることがあります。

物語もついでみてください。

紙とえんぴつを用意して。

主人公はあなたです。

スーパーマンになったあなたです。

おそろしくつよい敵も、あなたがたおします。

必ず「ハッピーエンド」にしましょう。

そんなお話も、かんがえてみてください。

紙に文章を書いてみてください。

みいかけても、とつても長くて、なんでも良いです。

書いたら、読ませてください。

もしかしたら、とつても感動があるかもしれません。

書いたらね、せうたい読ませてくださいよ。

はずかしがうす。あてます。 樋口ミユ



ほっこり体操

たいせう エクススキ

おうちにいることが「タラ」<sup>おが</sup>「自分」<sup>じぶん</sup>、おへや  
でできる、かんたんな「たいせう」を  
お届けします。

いすに座ったまま「背骨」と「太もも」を  
つなぐ「筋肉」を刺激して、歩行をスムーズ  
にしましょう！ けが防止にも。

① いすに深く座る。両脚の間は  
こぶし1つ分あける。背すじまっすぐで、  
膝は直角。両手は脚のつけ根部分  
に置く。



② 脚の付け根をしっかりと  
おいてその場で「あしあみ」。  
足は高く上げず、足の指  
に逆らうように押し持ち上げる  
程度。  
20回前後。できる人は  
5〜7セットをやってみよう！

つぎは、「ひと花センター」で、いっしょにやってみようねP

ひと花センターご利用のみなさんへ

「今日の出逢いを体験する」をたんとうしている岩橋由莉です。  
さんねんながらしばらく皆さんと会えないとのことでメッセージを送ります。

わたしも外のお仕事がなくなり、家でインターネットを使ってやれることを少しずつしたり畑を耕したりしています。ご飯も家で作って食べています。  
今日は餃子を作って食べました。すごく美味しくできました。

人とあまり会わなくなってなんだか寂しいなと思う日が増えてきました。  
みなさんはどうですか？

「今日の出逢い〜」はいつもみなさんの中でおこったさまざまなことをうかがわせてもらって  
いました。  
それによって毎回私じしんが大切なことに気づかされたり心がゆさぶられたりしていました。  
それがまたできたらいのになあと思います。



次にプログラムが再開されるまで、  
どうぞ生活の中のおもしろかったことや、こわかったこと、うれしかったことなどを  
メモに書いておいてください。  
いいこと、わるいこと、どんなちいさなことでもいいです。

箇条書きの日記のようなものでもいいですね。

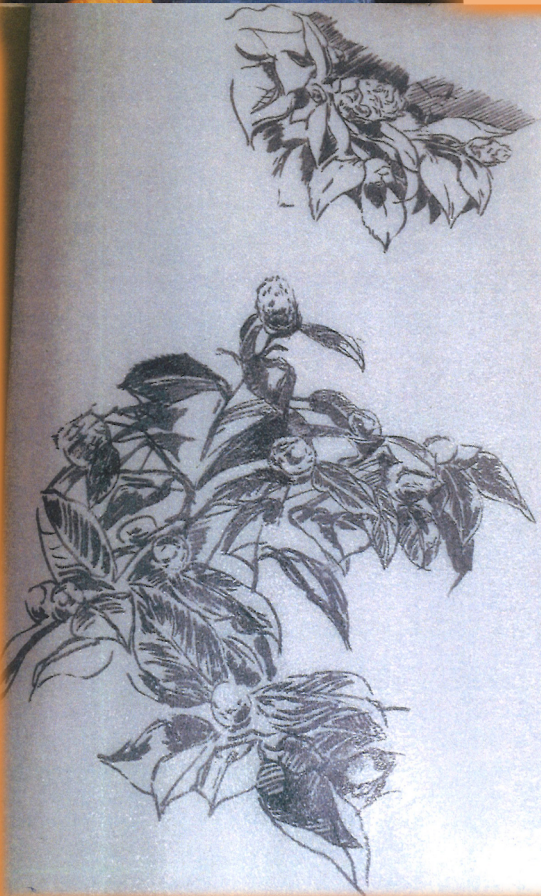
次にプログラムでお会いしたときに、そのことを発表してもらおうと思います。



そんなのは待てない！という方はひと花に私あてに手紙を託してください。  
ひと花が空いてる間はまとめて送ってくださるそうです。お返事も書きますよ。  
どんなことを聴かせてもらえるのか、楽しみにしています！

どうぞ、お身体をご自愛くださいね。

またみなさんと笑いあったり、さんぼしたりできる日が来るのを楽しみにしています  
岩橋由莉



ひと花センターのみなさんへ

花がまた咲き始めています。

先ほど休憩がてら、

何か手紙に添えるものがないかと家の外に出ると、

街灯に照らされて椿の蕾が開き初めていました

(とても久々にスケッチしてみました)。

ペンと適当なものがあれば、

身の回りのものをゆっくり見直す機会が出来ます。

もしこの時期に身近なものをスケッチされましたら、

ぜひ次のプログラムの時に是非見せてください。

次の機会に元気にみなさんに会い

また色々な絵と一緒に見れることを楽しみにしています。

