

LINO通信 1月号

令和2年12月28日発行

明けましておめでとうございます。新年に入りましたが、寒さもまだまだ厳しく朝晩の冷え込みも厳しい時期です。日中との寒暖差もあり、体調管理も難しいのに加えインフルエンザやコロナの影響で感染症のリスクが高まり、行動が制限されストレスが溜まる大変な時期ですが、皆様新年はいかがお過ごしでしょうか。去年1年間を振り返り反省点や課題を踏まえ新たな目標が出来たのではないかと思います。その目標を職員と共有しながら、活動を組み支援していき、成長のお手伝いをしていければと職員一同考えております。冬休みも、元気に楽しく冬を乗り越えていきましょう。今年もよろしくお祈りいたします。

※県外へ出かけられた場合また、県外からの来客があった場合は1週間程度を目処にご利用自粛をお願いいたします。(要相談)

※玄関前に『ご意見箱』を設置しております。ご意見ご要望等ございましたら、どうぞお気軽にお寄せください。
※LINO前の道路は駐車禁止の為、近くのコインパーキングをご利用ください。

☆ 放課後等デイサービス ☆

皆様にとって去年はどのような1年だったでしょうか。LINOでは、ここまで色々な活動を行ってまいりました。なかでも外出活動でグリーンファームや科学館へ出掛けたり、クッキング活動などを通してこの半年の成長には目を見張るものがあります。外出活動やクッキングなどの際買い物を行い、初体験にも動じることなく出来て、職員も嬉しいかぎりでした。それも開所時から、活動のモデリングやおやつ時間の模擬買い物体験など様々な活動を工夫して行ってきた結果であると思います。今後も多種多様な活動を提供してまいります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

《活動計画》 月間目標 「目上の人へは丁寧なことばをつかいましょう」

月	火	水	木	金	土
				1 元日 休み	2 休み
4 生活活動	5 課題遊び	6 午前 アニマルセラピー	7 七草 制作遊び	8 運動遊び	9 休み
11 成人の日 休み	12 感触遊び	13 音楽遊び	14 ルール遊び	15 課題遊び	16 作って遊ぼう
18 ルール遊び	19 音楽遊び	20 感触遊び	21 課題遊び	22 生活活動	23 クッキング
25 制作遊び	26 避難訓練	27 運動遊び	28 生活活動	29 ルール遊び	30 外出活動

《放デイからのお知らせとお願い》

- ☆冬休みの課題は、LINOでの学習時間でも行い休み中にすませましょう。
- ☆外遊び・外出活動時は、上着をくださる様お願いします。
- ☆30日は外出活動を計画しています。詳細が分かり次第ご連絡差し上げます。(コロナの影響で活動が変更になることもありますのでご了承ください。詳細は活動日が近づきましたらLINEにて連絡いたします。)
- ☆4日は、近くの神社に参拝予定です。5円玉を財布に入れて持たせてください。

☆ 児童発達支援 ☆

午前のクラスは、愛着関係を深めると共に、掴む離す・転がす・投げなどの運動機能を育むタオルボール遊びや糊絵の具やスライム、制作活動での糊付けなど活動や遊びの中で様々な感触を味わいました。午後のクラスは、手先の巧緻性を高める活動として毛糸で画用紙を縫ったり、星形の厚紙に糸を巻いたりしました。また、協調性を高めるためにみんなで協力して大きな紙コップタワー作りを行いました。



1月は、日本らしい正月の遊びを取り入れていきます。

《活動計画》

クラス	月	火	水	木	金
ぼんだ					1 元日 休み
うさぎ					
ぼんだ	4	5	6	7	8
うさぎ	外出活動 初詣	外出活動 初詣	運動遊び	クッキング	クッキング
ぼんだ	11 成人の日 休み	12	13 ママヨガ	14	15
うさぎ		制作遊び	紙コップで遊ぼう	音楽遊び	音楽遊び
ぼんだ	18	19	20	21 親子遊び	22 親子遊び
うさぎ	ルール遊び	ルール遊び	ミュージックセラピー	運動遊び	運動遊び
ぼんだ	25	26	27	28	29
うさぎ	制作遊び	避難訓練	紙コップで遊ぼう	制作遊び	制作遊び

《児童発達支援からのお知らせ》

- ※ 別紙にて案内いたします。
- ☆ 活動は、天候や体調によって変更になる場合があります。
- ☆ 外部講師による講座(アニマル・マッサージヨガ・ミュージック)は予約が必要です。

《コラム》

今月は、姿勢についてお話ししようと思います。正しい姿勢は、横から見て重心が耳たぶ～肩～腰椎の中心(骨盤の上)～大転子(股関節)～膝蓋骨(お皿)の後ろ～外くるぶし上にラインが通り、手が太ももの横に自然とくれば正しいと言われていきます。メリットとしては、不調が起こりにくい・見た目が美しい・気持ちが前向きになる・集中力がアップ・自然と体幹が鍛えられる・健康的になりダイエット効果が得られる・歩くスピードが上がるなどがあります。気を抜くと直ぐに猫背等自分が楽な姿勢に崩れるのは、全身の筋力低下を起こし身体のバランスがキープ出来ず片側に偏るので身体に様々な不調をきたしてしまいます。姿勢を良くするには、最初は、気づいた時に正しい姿勢を行うのに加えて、腹直筋・腹斜筋(お腹)、腹横筋(呼吸時)、広背筋(背中)といった筋力を腹筋や背筋、腹式呼吸などで、また、殿筋群(お尻)・腸腰筋(骨盤)は自転車こぎ等でUPさせ、大腿四頭筋・ハムストリングス(太もも)などの筋肉は動的ストレッチや筋トレを行うと効果的です。筋トレやストレッチは、一週間毎にでも徐々に回数をふやして行き、気づけば姿勢が変わったなと意識出来ればと思います。正しい姿勢をすることで2kg～3kg減量できるといったデータもあるので、これを機に姿勢改善にチャレンジされてみてはいかがでしょうか。ストレッチ・筋トレの仕方を知りたい方は、山内までお声をかけ頂ければ資料提供致しますので、お気軽にお声掛け下さい。