

短い秋も終わりにさしかかり、雪も降りはじめ本格的に冬がやってきますね。2020年も残すところヶ月です。感染症対策も気が抜けません。自粛が続くなど大変な日々が続きますが、寒さ対策をしっかりとって元気に過ごしましょう！



未就園グループのお知らせ

12月のおかしの日は
12月21日(月)・12月24日(木)
 となります。よろしくお祈りします！！

親子療育で行ってきた未就園グループですが、親子分離で子ども同士の療育時間を設定する予定です。家族以外の大人と関わることや、お友達同士のやりとりの楽しさ等をこの機会に体験します。集団生活の第一歩をもなみで楽しく過ごしましょう！1月以降に企画します。詳細については、決まり次第お知らせします。

「チャイルドコラム」スタート！

親教室での学習会開催が困難な状況の中、保護者様への情報発信とした「チャイルドコラム」、今月号から裏面に掲載スタートします！！今月号は『おうちでできるからだ遊び』です。コロナ禍の状況で自粛が続く日々ですので、是非ご覧になり、おうちで試してみてください！感染症に負けないからだ作りを目指しましょう！

1月号の予定
 〈言葉とお口の関わりについて〉 担当 言語聴覚士 (ST)

《感染対策のお願い》
 新型コロナウイルスが拡大しています！感染対策を行いながら療育を行っています。皆様には来園時の検温や手洗いうがいのご協力を、引き続きよろしくお願いいたします。



12月

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
	1 幼児集団 低学年火	2 分校 幼児集団	3 未就園	4 高学年A
7 未就園 低学年月	8 幼児集団 低学年火	9 分校 幼児集団	10 未就園	11 高学年B
14 未就園 低学年月	15 幼児集団 低学年火	16 分校 幼児集団	17 未就園	18 高学年A
21 未就園〈おかし〉 低学年月	22 幼児集団 低学年火	23 分校 幼児集団	24 未就園〈おかし〉	25 高学年B
28 未就園	29 30 31 お休み			

* 28日(月)は午前グループと個別の日になります。
 * 令和3年は、1月4日(月)からの開催です。

- 児童発達支援
- ★未就園グループ 月・木 9:30~
 - ★幼児集団火グループ 火 14:15~
 - ★幼児集団水グループ 水 15:30~
 - ★個別 月・木・金 午後など

- 放課後等デイサービス
- *低学年月グループ 月 15:45~
 - *低学年火グループ 火 15:45~
 - *分校グループ 水 13:30~
 - *高学年グループ 金 16:00~ (A・B各グループ月1~2回)

雪遊びすることもありますので、帽子や手袋、冬靴等防寒具の用意をお願いします！！



おうちでやってみよう?! からだあそび!

【もなみチャイルドコラム VOL1】

担当 作業療法士 大下裕子

今年も寒い雪の季節に突入してまいりました。いろんな活動に制限がある今年、子どもたちが大きく体を動かしてあそび機会がなかなか充分にはない状況です。発達期の子どもの体遊びの重要性はよく知られているところですが、高齢者の分野でも近年、認知症の発症と日ごろの運動習慣には深い関係があるとされ、運動が認知症やその予防に効果的であるとされています。



体を動かすためには、脳から指令が出て神経を通して筋肉が動きます。反対に筋肉が受けた刺激が脳に戻り、うまく動作できるように脳がコントロールします。脳と筋肉は、お互いを刺激しあっているのです。そして脳は、みなさんご存じのとおり、身体を動かすだけでなく、感情や思考や生命維持など人間が生きるための司令塔の役割を担っています。

例えば、『お散歩』です。『お散歩』が行う運動は主に『歩く』です。でも、お散歩に行くまでは準備があります。季節に合わせた服装を考え、どこに行こうかと思いたい場所を思い浮かべ、道順を考えます。実際にお出かけすると、目から耳から肌から、いろいろな情報が感覚を通してもたらされます。そして「あ、〇〇発見!!」「今日は〇〇だ!!」と自身の経験を基に思いを巡らすのです。お散歩という、『歩く』という一見単純な運動をしながら、私たちは実にたくさんを感じたり考えたりしています。私たちはあまり意識していませんが、記憶や感覚を統合させて、目的の活動がうまくできるように体を使ってチャレンジしています。

今年の冬は、例年よりご自宅で過ごす時間が多いかもしれません。生活リズムを大切に、ご自宅の中や近辺で「体と頭を使う」ことを少し意識して、工夫しながら親子で遊んでみませんか? ご家庭の中でできそうな、もなみの療育での活動+αを紹介します! アレンジ編等ご興味があればお問い合わせを!



【おうち遊び編】

🐾 幼児向き ★ 学齢向き * リビング等少し広いところで親子遊び! 大人はくれぐれも無理は禁物です!

- * 股の間トンネル&おうまあそび 🐾 子どもが、ハイハイしたりハイハイした大人の背中に乗ったり、落ちないように揺れに注意!
- * 手遊び・歌遊び 🐾 音楽にリズムをとりながら体を合わせましょう! 手の指はしっかり立てられるかな?
《歌》カラダカルタ・アブラハムの子・とんぼちょうちょかまきり《手》一本と一本・きゃべつのなかから・となりのおしよさん
- * こちょこちょ遊び 🐾 触れたり触れられたり…、手やお腹だけでなく、足も背中もこちょこちょ!
- * 片足立ち競争 🐾 どっちが長くできるかな?! 左右の足でトライ! 手を胸の前にクロスさせる難易度 UP!
* 手押し相撲 🐾 向い合せで膝立ち姿勢が立って! 両手で手と手だけで、相手を押ししたり引いたり!
転んだり足が動いた人が負けです! 学齢さんは腕相撲も!
- * スライム&小麦粉&片栗粉遊び 🐾 片栗粉は不思議な感触です…。
- * しんぶんじゃんけん 🐾 新聞の上に立ってじゃんけんします! 負けたら新聞は半折。最後まで立ってた人の勝ち
片足立ちでじゃんけん&身体じゃんけん、足の指じゃんけんもいいですね!
- * 遠距離かるた 🐾 かるたの距離まで1m位少し遠く座って…体でゲット! 頭がぶつからないように注意! 立ってもいいです。
- * 背中文字当て 🐾 背中に○や△の簡単な図形やひらがなを指で書いて、あてっこ遊び! わかるかな? くすぐったいかな?
- * バランスボールがあれば、座ってTV鑑賞 🐾 トランポリンがあれば多めに飛んでね! 飛びながら風船打ちやキャッチも!
- * 筋トレ&身体ストレッチ 🐾 お父さんやお母さんと一緒に! 腹筋やお尻上げ、膝の裏ストレッチや背中伸ばし!



【お手伝い&生活動作編】

- * 雪かき 🐾 今年の冬こそ是非お手伝いを!
- * お米あらい&野菜洗い&皿洗い 🐾 お母さんのお手伝いの一環として。両手の使い方や力加減の練習になります。
- * 洗濯ばさみ&服を干す 🐾 両手と手先の練習&形状をとらえる練習です。
- * お風呂で洗体練習 🐾 自分でやってみましょう! 体のイメージを高めます。ブラシ&体タオルを好みのものに工夫して!
- * おやつ工夫 🐾 いつもより少し硬めのものをチョイスしては? 口の筋肉や舌の運動を刺激します! 大き目のせんべい等硬くて大き目のもの、チュッパチャプス等長く舐める飴、都昆布や野菜チップスで味の幅も。

もう工夫!

雪遊びやそり遊びは、状況に応じて可能であれば行ってほしいです! 雪上を動くことで得られるしっかり足を踏み込むといった筋肉の刺激や、揺れやスピードの刺激は、ふらつかずにしっかり立ったり歩いたりといったバランス能力の他、覚醒(目覚めの状態)と関連します。大きな筋肉の活動は、机上活動時の静的な姿勢の基礎となり、ちょうどよい運動をした後は筋肉が充分刺激され、体のバランスや目覚めの状態が整いやすい子もいます(疲れすぎたら難しいです)。楽しく体を動かした後に学習や手先の課題を行う、といった活動の順番の工夫も良いかもしれません。

