

センターだより10月号

今月はみんなが楽しみにしている「親子バス遠足」があります。普段の療育では味わえない体験を親子で楽しむ事が主なねらいです。

家族みんなで、ゆったりと集団体験する事や、保護者同士や職員との交流等ができる事も、遠足の楽しみの一つになっています。

昨年参加された保護者からは、「バスに乗れて、子どもがとても喜んでいた」「家族、みんなでお出かけできる自信がもてるようになった。」等の感想をいただきました。

また今年も、放課後等デイサービスのお母さん達から「一緒にまた参加したい。」との希望が多数あり、「親の会」に再加入という形で、「親子遠足」にも参加されます。

昨年は以上に、賑やかで楽しい「親子遠足」になる予定。どんな遠足になるか・・・お楽しみに(^-^)



～ 10月の主な行事～

2日(水)	放課後等デイサービス 職員研修会
9日(水)	学習会(午前中) 遠足下見(職員)
14日(月)	福祉まつり
16日(水)	放課後等デイサービス 職員研修会
23日(水)	職員研修会
30日(水)	親子遊び

学習会(就園・福祉サービス)

9日(水) 10時～11時30分

市役所・子育て支援室 「就園について」
市役所・社会福祉課 「療育手帳や福祉サービスについて」

※入園までの流れと園生活、福祉サービス等の話です。
※入園に関しての質問や、個別相談を希望の方は、担任までお知らせください。

～福祉まつり～

地域とのふれあいや連携ができる事を願って、親の会もバザーに参加します。
当日は役員さんと職員が、バザーテントにいます。みなさん、顔を出してくださいね。待っています。(^-^)

親子遠足・・・南知多ビーチランド

日程：10月26日(土) 8時45分集合 ※この時間には、バスに乗っててください。

9時出発 17時頃解散予定

※市役所駐車場集合、解散となります。 ※申し込み：10月始め頃までをお願いします。

<主な日程> ※詳しい日程等は、後日お知らせします。

※バスの乗車

- ・決められた号車のバスに、家族毎に乗車してください。(号車は、事前にお知らせします。)
- ・行きはビンゴゲーム、帰りはビデオを観ます。

※南知多ビーチランド

- ・各家族での行動となります。(職員は場内を巡回しています。何かありましたら声を掛けてください)

※昼食について

- ・各家族で昼食をとってください。
- ※刈谷サービスエリアでお弁当等を購入できます。ビーチランド内に、売店やレストラン等もあります。



～ 9月のセンター情報 ～



～ サーキット遊び ～

トランポリン、マット、平均台、ボールプール等、色々揃っている2階プレールーム。

おっかなびっくり平均台を渡る子、思いっきりトランポリンで跳びはねる子等、自分のペースでの運動遊びを楽しんでいます。「こわかったけど、平均台が渡れた」といった喜びや、体を動かす爽快感等を味わっています。体をたくさん動かして気分スッキリ。自然にニコニコした表情になり、気分に合わせて声や、ことばもいっぱい出てくるようです。

運動遊びを通してのコミュニケーションを、これからもいっぱい楽しみたいと思います。

「スポーツの秋」です。ご家庭でも運動遊びを一杯楽しみましょう。

～ 親の会・バザー活動 ～

福祉まつりに向けて、役員さんを中心に、バザー準備に熱が入っています。

保護者室は、各家庭から集まった子ども服や玩具等が所せましと並び、一杯の状態です。

そして今年は、何と言っても手作り品が、目白押し。ビーズのブレスレットやストラップ、らいちゃんのおばあちゃんお手製の子ども用ポシェット等、素敵な小物が一杯です。

保護者室で、みんなで一緒に手作りしたり、値段を決めたり等、和気あいあいとした雰囲気と楽しいおしゃべりも加わり、バザーの準備は順調&快調。当日もみんなで楽しく販売しましょう♪



～ 生活リズムと食事の話 ～

残暑・・・というよりは酷暑だった9月。おとなも子どもも少々「夏バテぎみ」ではないでしょうか？健康の基本は「食べること」です。しっかりと食べ、生活リズムを整え、「食欲の秋」を楽しみましょう。

【食生活を充実させ、生活リズムを整えていきましょう。】

☆ 空腹や満腹といった感覚をしっかりと感じる生活習慣。

食欲を感じる為には、規則正しい生活やしっかりとした睡眠リズムを整える事が大切です。

決まった時間に起きる習慣を付けると、睡眠時間も安定し生活リズムが安定します。

間食は適量を心掛けましょう。 ※スナック菓子やジュースは控えめに・・・(*_*)

☆ 着席行動の定着

空腹を感じられるようにして、食べる事に意欲的になるようにしていきましょう。

子ども専用の食器を用意して、食べてほしい食べ物を盛り付けてあげましょう。

※「これだけ食べるまでは、座っている」等の、目途がつきやすくなります。

立ち歩く等、座らなくなったら、思い切って食事を終了しましょう。

※そのままダラダラと食事を続けると、「立ち歩いても良い」という習慣になります。気を付けましょう。

【しっかりと食べる為に、噛む力をつける、舌をたくさん動かしましょう・・・】

☆ 偏食のある子と親が決め付けないようにし、色々な食べ物に挑戦する。

噛む力が弱くて、食べる物が限られている場合があります。「この子は〇〇しか食べない・・・」と決め付けるのではなく、少量でもいいので、色々な物を味わうようにしていきましょう。

☆ 奥歯に食べ物をのせ、噛む実感、味を楽しむ。

上手く噛めるようになると、食べ物の味を楽しみ、食事に集中できるようになります。

うまく噛めない場合には、奥歯に食べ物をのせてあげてください。

(指やスプーンで奥歯に、直接食べ物をのせる。) 噛む感触や要領がつかめると思います。

また前歯を使う事も覚えられるように、柔らかめのビスケットなどを前歯で噛む練習をしてみましょう。

ちなみに・・・夏バテに効果のある食材です。

☆豚肉 (ナスやゴーヤ、ピーマン等、夏野菜との組み合わせが効果的です。)・・・体力アップに効果あり。

☆ごはん、麺類、パン等 (子どもが大好きな食べ物。)・・・胚芽部分も含めて、ビタミンBを摂りましょう。

☆レモン、キウイフルーツ、パイナップル等 (フルーツヨーグルトがお勧め)・・・クエン酸豊富です。

