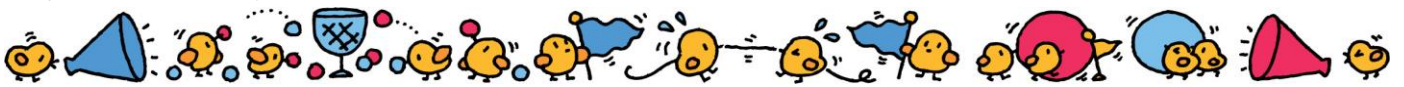





涼しい風も心地よく、過ごしやすい季節となりました。ぽけっとでも、庭で遊んだり、散歩に出かけたりと、戸外での活動を楽しみ、秋ならではの自然に触れる体験ができると良いと考えています。

秋は運動会や地域の行事なども多い季節です。楽しい反面、子どもさん自身が疲れを溜めていることもあります。家庭では休息をとって、ゆっくりと過ごせると良いですね。また、昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけましょう。



### ～ 10月の主な行事～

4日(水)	放課後等デイサービス
7日(土)	みずなみ福祉まつり
11日(水)	学習会(就園・福祉) 放課後等デイサービス
18日(水)	放課後等デイサービス
25日(水)	放課後等デイサービス
28日(土)	親子バス遠足

**学習会(就園・福祉サービス)** 

**10月11日(水) 午前10時～11時30分**

市役所・子育て支援課の担当の方より、入園までの流れと園生活、福祉サービス、療育手帳等のお話をして頂きます。入園に関する質問や、個別相談をご希望の方は、担当職員までお知らせください

#### 保護者学習会のお知らせ

11月17日(金) 13時～14時半

大湫病院 児童精神科医 関正樹先生

是非、皆さんご参加下さい。



#### 親の会・親子バス遠足(レゴランド)のおしらせ

コロナ禍の為、開催できなかったバス遠足・・・今回は4年振りに実施できることになりました。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。家族みんなで集団行動を体験する事や、保護者同士、子ども同士の交流等ができる良い機会にもなります。これまでの遠足に参加された方からは、「なかなかできないバスに乗れる経験ができた。」「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。」等の感想がありました。是非、ご家族でご参加下さい。

日時:10月28日(土) 8時45分集合(9時出発) ⇒ レゴランド ⇒ 17時頃帰着・解散予定

※市役所駐車場集合、解散となります。 ※申し込みは、10月12日までに担当職員までお願いします。

※詳しい日程等は、後日お知らせします。



## ☆ みずなみ福祉まつり・親の会バザー ☆

今年度の福祉まつりは、10月7日(土)です。(場所は、市民福祉センターハートピアです。福祉施設や団体の活動紹介、バザー、体験コーナー等があります。) 親の会も参加し、バザーを行います。皆さん、ご家族で遊びに来てくださいね。(お店の販売係さんも募集しています!)

### ～ 欠席・遅刻連絡のおねがい ～

子どもさん送迎の安全管理の観点から、通所時の出欠状況を確認することが求められています。

欠席・遅刻をされる場合は、電話でのご連絡をお願いします。もし、連絡がなく指導時間に来られない場合には、こちらからご連絡し、子どもさんの状況について確認させていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

## 食欲の秋・・・おいしく食べよう



### <生活リズムと食事の関係>

- ・食欲が出る為には、しっかり体を動かして睡眠をとり、生活リズムを整えることが大切です。
- ・食事時に、空腹感がしっかり感じられるよう、おやつやジュースなど、間食は適量にしましょう。

### <食べ物の形態>

- ・柔らかさ、硬さ、大きさなど、形態が子どもの食べやすいものであるか確認しましょう。(子どもに合っていないと、丸呑みや吸い取り食べになりやすいです。)
- ・咀嚼が少なく丸呑みする子どもには、かじりとり食べが有効です。適切な量をかじりとり食べをしていくことで、咀嚼が発達していきます。



### <食べ物の好き嫌い>

- ・匂い、触感、見た目などにより、不快に感じ、食べにくい場合があります。また、苦みや酸味のある物、繊維質の多い食べ物も子どもは食べにくく、避けようとする事が多いです。子どもの感覚を理解したいですね。
- ・年齢が大きくなると食べられるようになるものもあります。あせらず見守りましょう。子どもが自ら食べてみようとする事が大切です。無理に食べさせなくても大丈夫です。ですが、大人がおいしそうに食べていたり、大好きな大人に促されると、食べてみようとする事ができます。諦めずに誘ってみることも大事ですね。
- ・子ども専用の食器を用意して、食べてほしい食べ物を少量盛り付けてあげましょう。苦手な物を頑張って食べられた時は、よく褒めてあげましょう(\*^^\*)

### <食事の環境>

- ・食事に集中できるように環境を整えましょう。なるべくテレビなどは消して、いろいろな物が目に入らないようにすると良いですね。家族で会話したり、「おいしいね」とことばを掛けるのも大切なコミュニケーションです。
- ・足がきちんと床についていないと、姿勢がくずれ、食器を手で支えるのも難しくなります。子ども用の椅子を使ったり、台で高さを調整したりしましょう。
- ・食べやすい食器を使いましょう。手先の不器用さから食器が動いて気がそれてしまうというのも、食事に集中できない理由の一つです。スプーンですくっても動きにくい食器や、ふちが高くて内側に“返し”がついたこぼしにくい食器を使ってみるなどすると良いです。滑りにくいゴム製のランチョンマットを敷いてみるのも良いですね。

落ち着いて食べられるようになると、自己コントロールが育ち、食事以外の場面も落ち着いた行動がしやすくなります。また、咀嚼はことばの発達にも繋がる大切な力です。毎日の生活の中で、少しずつ積み重ねたいですね。そして食事は「楽しく」が基本です(\*^^\*) 大人も子どもと一緒に、おいしく・楽しく食べましょう♪

