



長かった残暑もようやく終わりを迎え、爽やかな風に、いよいよ秋の訪れを感じます。過ごしやすいこの季節。運動会や地域の行事なども多く予定されていると思います。ぽけっとでも、10月は「電車体験」、11月は「親子バス遠足」と、体験学習を予定しています。集団活動への参加体験、公共施設を利用する体験など、子ども達が実際の場面での行動の仕方を学べる機会になると良いと考えています。いつもと違う体験は、少し緊張するかもしれませんが、きっと良い経験になると思います。今から楽しみにしててくださいね。



～ 10月の主な行事～

1日(水)	放課後等デイサービス	15日(水)	放課後等デイサービス
4日(土)	みずなみ福祉まつり	22日(水)	放課後等デイサービス
9日(木)	職員研修	28日(火)	ペアレントトレーニング
14日(火)	ことばの相談日	29日(水)	放課後等デイサービス



※9日(木)は職員研修の為、終日指導はお休みとなります。ご了承ください。

☆ 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4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!)

親の会・親子バス遠足(レゴランド)のおしらせ

今年度も親子バス遠足を計画しました。行先は、昨年大好評だった「レゴランド」です。

遠足は、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。

昨年度の遠足の感想では、「初めて親子でバスに乗る経験ができた。」「親子で行事に参加す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: 11月29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。 ※詳しい日程等は、後日お知らせします。



電車体験学習 のお知らせ

指導時間を利用して、電車体験学習を行います。指導曜日・時間ごとのグループで出かけます。
駅や電車内、お店など、公共場面でのマナーを知ったり、友だちと一緒に楽しく行動する経験をします。

期間は、10月20日(月)～10月24日(金)の1週間です。

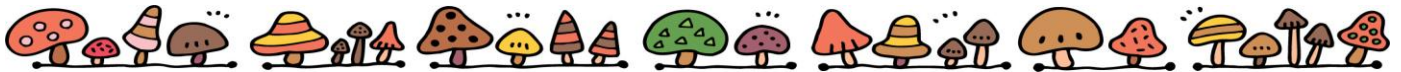
※年少以上の学年を対象としています。

※集合は「ぽけっと」、お迎えは「瑞浪駅」となります。ご注意ください。

※集合時間も普段の指導開始時間と異なりますので、ご確認をお願いします。

※恵那駅周辺でおやつを買って食べます。一人 200 円を持たせてください。

※職員と子どもで出かけますので、保護者の付き添いは必要ありません。(ぽけっと内でお待ちいただくことができます。)



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ます。)
- ・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、避けようとする傾向があります。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のが大切です。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場合があります。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♪