

<h1 style="margin: 0;">2018年 月案 9月</h1>	<b>社会福祉法人 一越会</b> 〒371-0016 前橋市城東町3-20-7 TEL027-260-6888 Fax027-235-5801 代表 中原 映子 <a href="http://www.hitokoshi.org">http://www.hitokoshi.org</a> E-mail : info@hitokoshi.org
	ぱれっと

今月のねらい
<p><b>生体の生活リズムを整えよう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食は軽く、油の取りすぎに気を付けましょう。</li> </ul> <p>夕食後の活動量は昼間より少なくなります。朝食・昼食よりも量を少なめにし、消化の良い物、脂質が控えめな物、薄味のものにします。寝る3時間前までに夕食を済ませるとよいと言われています。寝る直前に高タンパク質・高脂肪の食事をしてしまうと、寝ている間は、消化機能も低下するので、朝起きたときに胃がもたれる状態になります。夕食の乱れが、朝食の乱れへとつながります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏の行事を楽しもう。</li> </ul> <p>外出、夏祭り、合宿等</p>

今月の運動
<p>◎抗重力筋を育てる。</p> <p>腹筋・背筋・ジャンプ・腕立て・雑巾掛け等 起き上がり(バービージャンプ等)</p> <p>◎ ・肩、腕を大きく使う運動</p> <p>プール、腕立て</p>
認識・微細活動
<p>◎公共交通ルールを理解・お金の理解</p> <p>◎</p>

	今月の予定	活動時間	連絡事項
1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵手紙教室</li> <li>・プール</li> </ul>	9:00～15:00	路線バスで行きます。(お迎えは大渡りプール) 療育手帳・交通費(100円)・ロッカー代(20円) お弁当・水筒・プール道具一式の準備をお願い致します。
8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・戸外歩行・ジョギング</li> <li>・プール</li> </ul>	9:00～15:00	天候や気温を見て戸外歩行・ジョギングをしたいと思えます。着替え・タオルの準備をお願いします。 路線バスで行きます。(お迎えは大渡りプール) 療育手帳・交通費(100円)・ロッカー代(20円) お弁当・水筒・プール道具一式の準備をお願い致します。
15日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・英語で遊ぼう</li> <li>・プール</li> </ul>	9:00～15:00	路線バスで行きます。(お迎えは大渡りプール) 療育手帳・交通費(100円)・ロッカー代(20円) お弁当・水筒・プール道具一式の準備をお願い致します。
22日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内活動</li> <li>・動作法</li> </ul>	9:00～13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内活動予定です。</li> <li>・動作法勉強会になります。13時降会のご協力をお願いします。</li> </ul>
29日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レクリエーション</li> </ul>	9:00～15:00	第5土曜日はみんなでやりたいこと、行きたいことを決め活動したいと思えます。(カラオケ、ボーリングなど) 相談して決まり次第、ご連絡いたします。

全体へのお知らせ	
<p><b>☆保護者面談のお知らせ</b></p> <p>9月中に保護者の方と面談を予定しております。 別紙にて、予定の記入をお願い致します。</p> <p><b>☆ふれあいゆうあいフェスタについて</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日程:10/14(日)</li> </ul> <p>フェスタの時間、参加時間等、</p> <p>※車・ぱれっとの発表時刻などの詳細は決まり次第参加する方にお配りします。</p> <p>帽子、タオル、着替え、水分の用意をお願いします。</p>	<p><b>☆保護者会を行います。</b></p> <p>日程 : 9月 8日(土)</p> <p>時間 : ~</p> <p>場所 : にて 宜しく願い致します。</p>