

月案

2018年

9月号

社会福祉法人 一越会

ぱれっと A

〒371-0016 前橋市城東町3-20-7

TEL027-260-6888 Fax027-235-5801

代表 中原 映子

http://www.hitokoshi.org

E-mail : info@hitokoshi.org

今月のねらい

生体の生活リズムを整える。

- ・夕食は軽く、油の取りすぎに気を付けましょう。

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、薄味の物にします。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。

- ・衣服の調整をしよう。

気温によって上着を脱ぐ、着る。

今月の運動

◎ 抗重力筋を育てる。(直立と直立状二足歩行の確立)

- ・腹筋、背筋、健脚、反復横跳び

◎ 肩、腕を大きく使う運動

- ・腕立て伏せ、バスケット、バドミントン

今月の学習 / 作業

◎ 学習・認識

- ・本読み(相手に伝わりやすい話し方)、買い物学習

◎ 微細・作業

- ・ミシン操作、除草作業

《今月の予定》

日	活動内容
1(土)	
2(日)	
3(月)	学習(ミシン操作)
4(火)	体力づくり(歩行・持久走)
5(水)	音楽(打楽器)
6(木)	軽スポーツ(サッカー)、ジョギング
7(金)	だんべえクラブ
8(土)	
9(日)	
10(月)	学習(ミシン操作)
11(火)	体力づくり(歩行・持久走)
12(水)	音楽(打楽器)、買い物学習
13(木)	軽スポーツ(バドミントン)、ジョギング
14(金)	だんべえクラブ
15(土)	
16(日)	
17(月)	
18(火)	室内活動、除草作業
19(水)	音楽(打楽器)、買い物学習
20(木)	軽スポーツ(サッカー)、ジョギング
21(金)	だんべえクラブ
22(土)	
23(日)	
24(月)	
25(火)	室内活動、除草作業
26(水)	音楽(打楽器)
27(木)	軽スポーツ(バドミントン)、ジョギング
28(金)	だんべえクラブ
29(土)	
30(日)	

全体へお知らせ

☆保護者面談のお知らせ

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。

☆ふれあいゆうあいフェスタについて

・日程:10/14(日)

フェスタの時間、参加時間等、

糸車・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。

帽子、タオル、着替え、水分の用意をお願いします。

☆保護者会を行います。

日程 : 9月 6日(木)

時間 : 17:30~

場所 : ぱれっと にて 宜しくお願ひ致します。

☆学校送迎について

夏休みも後わずかになりました。

送迎簿の記入をドリーム事務所にて記入をお願い致します。

また、急なお休みの場合はご連絡お願ひ致します。

☆木曜日の活動で体育館に行かない日は外に出てジョギングをします。

汗拭きタオル、着替え、飲料水(ペットボトル)の準備をお願いいたします。

☆9月18、25日は、サンアビリティーズがお休みの為、ぱれっとでの活動となります。

月案

2018年

9月号

社会福祉法人 一越会

ぱれっとC

〒371-0016 前橋市城東町3-20-7

TEL027-260-6888 Fax027-235-5801

代表 中原 映子

http://www.hitokoshi.org

E-mail : info@hitokoshi.org

今月のねらい

生体の生活リズムを整える。

- ・夕食は軽く、油の取りすぎに気を付けましょう。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、薄味の物にします。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。
- ・衣服の調整をしよう。気温によって上着を脱ぐ、着る。

今月の運動

- ◎ 抗重力筋を育てる。 (直立と直立状二足歩行の確立) 腹筋、背筋、縄跳び・両足ジャンプ
- ◎ 肩、腕を大きく使う運動 綱引き、キャッチボール、

今月の学習 / 微細・作業

- ◎ 学習・認識 ルールの理解、数の概念(お金の理解(硬貨)、すごろく 等)
- ◎ 微細・作業 裁縫(雑巾縫い) 文房具の使用(鉛筆・定規・はさみ 等)

《今月の予定》

日	活動内容
1(土)	
2(日)	
3(月)	お金の理解、すごろく
4(火)	体力づくり 歩行
5(水)	打楽器・ダンス 裁縫・文房具
6(木)	スポーツ(キャッチボール、ポートボール)
7(金)	だんべいクラブ 清掃
8(土)	
9(日)	
10(月)	お金の理解、すごろく
11(火)	体力づくり 歩行
12(水)	打楽器・ダンス お金の理解、すごろく
13(木)	スポーツ(キャッチボール、ポートボール)
14(金)	だんべいクラブ 清掃
15(土)	
16(日)	
17(月)	敬老の日
18(火)	体力づくり 歩行
19(水)	打楽器・ダンス 裁縫・文房具
20(木)	スポーツ(キャッチボール、ポートボール)
21(金)	だんべいクラブ 清掃
22(土)	
23(日)	秋分の日
24(月)	振替休日
25(火)	体力づくり 歩行
26(水)	打楽器・ダンス お金の理解、すごろく
27(木)	スポーツ(キャッチボール、ポートボール)
28(金)	だんべいクラブ 清掃
29(土)	
30(日)	

全体へお知らせ

☆ 保護者面談のお知らせ

9月中旬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。

☆ ふれあいゆうあいフェスタについて

- ・日程:10/14(日)
- フェスタの時間、参加時間等、糸車・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。
- 帽子、タオル、着替え、水分の用意をお願いします。

☆ 保護者会を行います。

日程 : 9月 6日(木)
時間 : 17 ~30
場所 : ぱれっと にて 宜しくお願い致します。

☆ 学校送迎について

夏休みも後わずかになりました。送迎簿の記入をドリーム事務所にて記入をお願い致します。また、急なお休みの場合はご連絡お願い致します。