

月案

2018年
11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
Tel.027-260-6888 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。

- ・夜の睡眠を保障しましょう。

就寝前2時間は、心も体もリラックスした環境を整えましょう。テレビや、スマートフォンなどのブルーライト、外部の電子刺激を受けることで、脳の中でメラトニンの生成を低下してしまいます。また、注意多過になってしまうと夜間の睡眠に支障が出ます。

- ・歩行力、持久力を育てよう。

戸外歩行、ジョギング、外で体を大きく動かす

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、縄跳び

◎ 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

- ・足し算・引き算、買い物学習

◎ 微細・作業

- ・紙切り、清掃作業(道具の使い方、方法)

《今月の予定》

日	活動内容
1(木)	軽スポーツ(バドミントン)
2(金)	だんべえクラブ
3(土)	
4(日)	
5(月)	学習(計算)
6(火)	体力づくり(歩行・持久走)・バスケット
7(水)	音楽(打楽器)
8(木)	軽スポーツ(バドミントン)
9(金)	だんべえクラブ
10(土)	
11(日)	
12(月)	学習(計算)
13(火)	体力づくり(歩行・持久走)・バスケット
14(水)	音楽(打楽器)
15(木)	軽スポーツ(バドミントン)
16(金)	だんべえクラブ、買い物学習
17(土)	
18(日)	
19(月)	学習(計算)
20(火)	体力づくり(歩行・持久走)・バスケット
21(水)	音楽(打楽器)
22(木)	軽スポーツ(バドミントン)
23(金)	
24(土)	
25(日)	
26(月)	学習(計算)
27(火)	体力づくり(歩行・持久走)・バスケット
28(水)	音楽(打楽器)
29(木)	軽スポーツ(バドミントン)
30(金)	だんべえクラブ・買い物学習(予備日)

全体へお知らせ

☆11月3日(木) 文化の日にごんまマラソンがあります。

リバーサイドコース約4.2kmを走ります。

詳細についてはエントリーした方に後日配布します。

☆ ハンカチ・手拭タオルの準備をお願いします。

インフルエンザ・風邪の季節になりました。

手洗い・うがいをしてインフルエンザ・風邪の予防をしましょう。

☆なかよしネットワークの会 音楽会について

日程 : 10月20日(土)

場所 : 前橋市第二コミュニティセンター 3階ホールにて

時間 : 15:30 ~

なかよしネットワーク主催の音楽会があります。詳細は決まり次第また、ご連絡致します。

☆保護者会を行います。

日程 : 11月 9日(金)

時間 : 18:00~

場所 : ぱれっとにて 宜しくお願い致します。

月案

2018年
11月号

社会福祉法人 一越会
ぱれっとB

〒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。
・夜の睡眠を保障しましょう。

就寝前2時間は、心も体もリラックスした環境を整えましょう。テレビや、スマートフォンなどのブルーライト、外部の電子刺激を受けることで、脳の中でメラトニンの生成を低下してしまいます。また、注意多過になってしまうと夜間の睡眠に支障が出ます。

・歩行力、持久力を育てよう。

戸外歩行、ジョギング、外で体を大きく動かす

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、スクワット
 - ・踏み台昇降、ジャンプ(縄跳び)、持久走
- ◎ 肩、腕を大きく使う運動
 - ・腕立て(姿勢保持)、バスケットボール、バドミントン

今月の学習 / 微細・作業

- ◎ 学習・認識
 - ・買い物学習、ルールの理解など
- ◎ 微細・作業
 - ・道具の使用(文房具・日用品・洗濯器具など)

《今月の予定》

日	活動内容
1(木)	軽スポーツ(バドミントン等)
2(金)	だんべえ踊り
3(土)	文化の日
4(日)	
5(月)	学習(道具の使用)
6(火)	体力づくり(持久走)
7(水)	音楽(打楽器)
8(木)	軽スポーツ(バドミントン等)
9(金)	だんべえ踊り
10(土)	
11(日)	
12(月)	学習(道具の使用)
13(火)	体力づくり(持久走)
14(水)	音楽(打楽器)
15(木)	軽スポーツ(バドミントン等)
16(金)	だんべえ踊り
17(土)	
18(日)	
19(月)	学習(道具の使用)
20(火)	体力づくり(持久走)
21(水)	音楽(打楽器)
22(木)	軽スポーツ(バドミントン等)
23(金)	勤労感謝の日
24(土)	
25(日)	
26(月)	学習(道具の使用)
27(火)	体力づくり(持久走)
28(水)	音楽(打楽器)
29(木)	軽スポーツ(バドミントン等)
30(金)	だんべえ踊り

全体へお知らせ

☆11月3日(木) 文化の日に群馬マラソンがあります。

リバーサイドコース約4.2kmを走ります。

詳細についてはエントリーした方に後日配布します。

☆ハンカチ・手拭タオルの準備をお願いします。

インフルエンザ・風邪の季節になりました。

手洗い・うがいを徹底していきたいと思います。

☆10月からの指導について

先月は、忙しい中、面談にお越し頂きありがとうございました。後期に向けて保護者様方とお話させていただいた内容でまた10月より指導にあたっていきたいと思っています。つきましては、10月より、職員全体で、子ども達と関わり、支援していきたいと思っています。その中で、また、グループ編成をしていこうと思っています。宜しくお願い致します。

☆なかよしネットワークの会 音楽会について

日程 : 10月20日(土)

場所 : 前橋市第二コミュニティセンター 3階ホールにて

時間 : 16:00 ~ 17:00(予定)

なかよしネットワーク主催の音楽会があります。詳細は決まり次第また、ご連絡致します。

☆ 保護者会を行います。

日程 : 11月 日()

時間 : ~

場所 : にて 宜しくお願い致します。

月案

2018年

11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。

- ・夜の睡眠を保障しましょう。

就寝前2時間は、心も体もリラックスした環境を整えましょう。テレビや、スマートフォンなどのブルーライト、外部の電子刺激を受けることで、脳の中でメラトニンの生成を低下してしまいます。また、注意多過になってしまうと夜間の睡眠に支障が出ます。

- ・歩行力、持久力を育てよう。

戸外歩行、ジョギング、外で体を大きく動かす

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)

- ・オットセイ
- ・手押し車
- ・縄跳び
- ・走る

◎ 肩、腕を大きく使う運動

- ・キャッチボール
- ・ラジオ体操

今月の学習 / 微細・作業

◎ 学習・認識

- ・お金の使い方
- ・ことば(読む、カルタ等)

◎ 微細・作業

- ・裁縫
- ・紐縛り
- ・ボタン、ジッパー
- ・調理

《今月の予定》

日	活動内容
1(木)	キャッチボール 走る 調理①
2(金)	だんべえ踊り 裁縫・ボタン・ジッパー
3(土)	文化の日・ぐんまマラソン
4(日)	
5(月)	ことば ことば
6(火)	体力づくり お金の使い方
7(水)	打楽器 ダンス
8(木)	キャッチボール 縄跳び 走る
9(金)	だんべえ踊り 裁縫・ボタン・ジッパー
10(土)	
11(日)	
12(月)	ことば お金の使い方
13(火)	体力づくり 調理②
14(水)	打楽器 ダンス
15(木)	キャッチボール・縄跳び
16(金)	だんべえ踊り 裁縫・ボタン・ジッパー
17(土)	
18(日)	
19(月)	ことば ことば
20(火)	体力づくり お金の使い方
21(水)	打楽器 ダンス
22(木)	キャッチボール 縄跳び 走る
23(金)	勤労感謝の日
24(土)	
25(日)	
26(月)	ことば お金の使い方
27(火)	体力づくり ことば 買い物①
28(水)	打楽器 ダンス
29(木)	キャッチボール 走る 買い物②
30(金)	だんべえ踊り 裁縫・ボタン・ジッパー

全体へお知らせ

☆11月3日(木) 文化の日にぐんまマラソンがあります。

リバーサイドコース約4.2kmを走ります。

詳細についてはエントリーした方に後日配布します。

☆ ハンカチ・手拭タオルの準備をお願いします。

インフルエンザ・風邪の季節になりました。

手洗い・うがいをしてインフルエンザ・風邪の予防をしましょう。

☆ なかよしネットワークの会 音楽会について

日程 : 10月20日(土)

場所 : 前橋市第二コミュニティセンター 3階ホールにて

時間 : 15:30 ~

なかよしネットワーク主催の音楽会があります。詳細は決まり次第また、ご連絡致します。

調理について

11月1日、13日に調理を予定しております。

エプロン、バンダナ、手拭きタオル、食事セット、タッパー等の容器の用意をお願い致します。

☆ 保護者会を行います。

日程 : 11月 9日(金)

時間 : 18:00~

場所 : ぱれっとにて 宜しく願い致します。