

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。