

| | |
|---|---|
| <h1 style="margin: 0;">2019年 月案 6月</h1> | 社会福祉法人 一越会 〒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 |
| | ぱれっと |

| 今月のねらい |
|---|
| <p>生体の生活リズムを整えよう。</p> <p>○睡眠のリズムを整え、排便のリズムを身に付けましょう。</p> <p>・生活習慣を整え、体内時計を朝型にしましょう。夜の睡眠中、脳をゆっくり休ませることで、私たちのからだの腸が動き、朝、目覚めたときに毎朝トイレに行く習慣を身に付けましょう。</p> <p>・朝ご飯を食べ、水分を摂り、からだを動かし、腸を刺激しましょう。</p> <p>○衣服の調整をしよう</p> <p>・気温に応じて着脱する・汗をかいいたらタオルで拭く</p> |

| 今月の運動 |
|---|
| <p>◎抗重力筋を育てる。</p> <p>腹筋・背筋・V字バランス</p> <p>◎ ・肩、腕を大きく使う運動</p> <p>プール、キャッチボール等</p> |
| 認識・微細活動 |
| <p>◎公共交通ルールを知ろう。交通ルール・バスの乗車等</p> <p>◎手指を使う。畑仕事</p> |

| | 今月の予定 | 活動時間 | 連絡事項 |
|--------|--|----------------|--|
| 1日 | <ul style="list-style-type: none"> ・絵手紙教室 ・プール | 9:00～15:00 | 路線バスで行きます。(お迎えは六共プール) 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"> ・トウモロコシを育てよう ・動作法 | 9:00～13:00 | <ul style="list-style-type: none"> ・午後農地に行き、トウモロコシの苗の管理(水やり、草むしり等)を予定しています。汚れてもよい靴(長靴)、服装、マスク、手袋(軍手等)の準備をお願い致します。 動作法勉強会の為、13時降会のご協力お願い致します。 |
| 15日 | <ul style="list-style-type: none"> ・施設公開 | 9:00～15:00 | 11:00～14:30まで施設公開になります。時間までは、施設公開の準備をします。昼食は食券ご購入の方、ぱれっとで引き換えに行きます。食事セットが必要な方は持ち寄り下さい。当日はバザーを行います。ほしいものがあれば自分のお金で購入してもらえればと思いますので、お財布、水筒、着替えの準備をお願い致します。 |
| 22日 | <ul style="list-style-type: none"> ・軽食づくり ・戸外歩行 | 9:00～15:00 | 作るメニューに関しては1日までに決めたいと思います。8日にはメニューを張り出し、保護者様へお伝えいたします。 |
| 29、30日 | <ul style="list-style-type: none"> ・子ども合宿 赤城青少年交流の家にて | 9:00～翌日13:00まで | <ul style="list-style-type: none"> ・赤城青少年交流の家にて合宿を行います。詳細につきましては別紙にてお伝えいたします。 ※9:00～15:00までの活動に参加できる方は指導員までお伝えお願い致します。 |

| 全体へのお知らせ | 保護者懇談会のお知らせ |
|---|---|
| <p>☆施設公開のお知らせ</p> <p>日時 6月15日(土) 11時～14時30分予定</p> <p>場所 なかよし公園(雨天時は桑の木)</p> <p>ぱれっとはバザーとポップコーンの販売を行います。</p> <p>日々、練習している【男の勲章】のダンスを踊ります。</p> <p>皆さんの参加をお待ちしています！</p> <p>☆バザー品ご協力をお願い</p> <p>いつもバザー品のご協力ありがとうございます。今年度の施設公開でもバザーを開催したいと思います。ぱれっと・糸車合同で、バザーを行います。つきましては、お家にある、使わないけど捨てるにはもったいない物などございましたら、寄付のご協力お願い致します。</p> | <p>☆保護者懇談会のお知らせ</p> <p>日程 : 6月 8日 (土)</p> <p>時間 : 12時30～</p> <p>ぱれっと建物内で行います。宜しくお願い致します。</p> |