

月案

2019年
6月号

社会福祉法人 一越会
ぱれっと

〒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	今月の運動
<p>生体の生活リズムを整える。</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・汗をかいたらタオルで拭く</p>	<p>◎ 抗重力筋を育てる。</p> <p>・バランス力を育てる(バランスボール、片足立ち、四つ這いバランス)</p> <p>・歩行 ・走る ・段差昇降</p> <p>◎ 肩、腕を大きく使う運動</p> <p>・ボール(捕る・投げる) ・縄跳び(長縄、短縄)</p>
	今月の学習 / 微細・作業
	<p>◎学習・認識</p> <p>・読む、書く、話す(本読み、登場人物、感想)</p> <p>◎微細・作業</p> <p>・道具の使用(掃除用具、文房具)</p> <p>・ひも結び(かた結び、ちょう結び)</p>

《今月の予定》	
日	活動内容
1(土)	
2(日)	
3(月)	片足立ち / ひも結び / 本読み
4(火)	体力づくり 15分間走 / 縄跳び
5(水)	四つ這いバランス / ひも結び / 音楽・ダンス
6(木)	軽スポーツ(バトミントン)
7(金)	段差昇降 / 制作 / だんべえ
8(土)	
9(日)	
10(月)	戸外歩行 / 制作(予備日)
11(火)	体力づくり 15分間走 / 障害物運動
12(水)	段差昇降 / 文房具 / 音楽・ダンス
13(木)	軽スポーツ(ボール)
14(金)	バランスボール / 掃除用具 / だんべえ
15(土)	施設公開
16(日)	
17(月)	バランスボール / 文房具 / ルールのある遊び
18(火)	体力づくり 15分間走 / 縄跳び
19(水)	片足立ち / 本読み / 音楽・ダンス
20(木)	軽スポーツ(バトミントン)
21(金)	四つ這いバランス / ひも結び / だんべえ
22(土)	
23(日)	
24(月)	戸外歩行 / 道具の使用
25(火)	体力づくり 15分間走 / 障害物運動
26(水)	四つ這いバランス / ひも結び / 音楽・ダンス
27(木)	軽スポーツ(ボール)
28(金)	段差昇降 / 掃除用具 / だんべえ
29(土)	子ども合宿①
30(日)	子ども合宿①

全体へお知らせ
<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 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。日々、練習している【男の勲章】のダンスを踊ります。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>☆ 持ち物について</p> <p>・天気がいい日には、戸外歩行に出かけることもありますので、リュックに帽子を入れてお持ちください。水筒もぱれっとに保管できます。</p> <p>・活動中に汗を拭うタオル、手を洗った後に使用するハンドタオル、ハンカチを持たせてください。</p>
<p>☆ タオル・雑巾のご寄付をお願いいたします。</p>
<p>☆ 保護者会を行います。</p> <p>日程 : 6月 10日(月) 時間 : 18:00 ~ 場所 ぱれっと建物にて 宜しくお願い致します。</p>

月案

2019年
6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
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	今月の運動
<p>生体の生活リズムを整える。</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。 ・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。 ・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。 ○衣服の調整をしよう ・気温に応じて着脱する・汗をかいたらタオルで拭く</p>	<p>◎ 抗重力筋を育てる。 ・腹背筋 ・平均台 ・四つ這いバランス、腕立て姿勢保持 ◎ 肩、腕を大きく使う運動 ・投げる、取る、打つ(キャッチボール、バドミントン)</p>
今月の学習 / 微細・作業	
	<p>◎ 学習・認識 ・数 ・時計を読む(アナログ、デジタル) ・文字、文章を書く ◎ 微細・作業 ・道具を使う(施設公開の制作) ・つまむ、離す(ボタン、紐縛り、洗濯ばさみ)</p>

《今月の予定》		全体へお知らせ
日	活動内容	
1(土)		<p>☆ 施設公開のお知らせ 日時 6月15日(土) 11時~14時30分予定 場所 なかよし公園(雨天時は桑の木) ぱれっとはバザーとポップコーンの販売を行います。 日々、練習している【男の勲章】のダンスを踊ります。 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 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>☆ 子ども合宿について 日時:6月29日(土)9:00~6月30日(日)13:00 場所:国立赤城青少年交流の家 持ち物・費用等の詳細につきましては、後日配布します。 宿泊以外の参加もお待ちしています。 活動のみ参加の場合 時間 : 9:00 ~ 15:00 集合解散場所 : 国立赤城青少年交流の家にて ※参加費(昼食バイキング代)が発生します。 費用は後日振り込みになります。</p> <p>☆ 保護者会を行います。 日程 : 6月 5日(水) 時間 18:00 ~ 場所 ぱれっと建物にて 宜しくお願い致します。</p>
2(日)		
3(月)	腹背筋/制作	
4(火)	体力づくり(15分間走)/平均台	
5(水)	四つ這いバランス/制作/楽器・ダンス	
6(木)	軽スポーツ(キャッチボール)	
7(金)	腕立て姿勢/制作/だんべえ	
8(土)		
9(日)		
10(月)	腕立て姿勢/数/制作	
11(火)	体力づくり(15分間走)/平均台	
12(水)	腹背筋/時計/楽器・ダンス	
13(木)	軽スポーツ(バドミントン)	
14(金)	四つ這いバランス/文章を書く/だんべえ	
15(土)	施設公開	
16(日)		
17(月)	腹背筋/つまむ・離す/だんべえ	
18(火)	体力づくり(15分間走)/平均台	
19(水)	四つ這いバランス/数/楽器	
20(木)	軽スポーツ(キャッチボール)	
21(金)	腕立て姿勢/文章を書く/だんべえ	
22(土)		
23(日)		
24(月)	四つ這い姿勢/時計/つまむ・離す	
25(火)	体力づくり(15分間走)/平均台	
26(水)	腕立て姿勢/数/楽器	
27(木)	軽スポーツ(バドミントン)	
28(金)	腹背筋/つまむ・離す/だんべえ	
29(土)	子ども合宿①	
30(日)	↓	