

<h1 style="margin: 0;">2019年 月案 9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>・就寝前の入浴は寝つきや健康に関わります。</p> <p>入浴には体の汚れを取り除くだけでなく、体温上昇による血液循環や代謝作用の向上、リラックス効果があります。入浴すると水分が失われるため、入浴後は水分補給することが必要です。入浴後はテレビやゲームの光刺激、口うるささなどのストレスは避けるようにします。</p> <p>・まだまだ暑い日が続きます。汗をかいたらタオルで拭く。着替える。水分補給をこまめにするように声かけします。</p>

今月の運動
<p>◎抗重力筋を育てる。</p> <p>腹筋・背筋・ジャンプ・腕立て・雑巾掛け等</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。調理実習</p>

	今月の予定	活動時間	連絡事項
7日	<ul style="list-style-type: none"> ・絵手紙教室 ・室内活動 	9:00～15:00	・絵手紙教室と室内活動予定です。
14日	<ul style="list-style-type: none"> ・絵画展に行こう！ ・動作法 	9:00～13:00	<ul style="list-style-type: none"> ・けやきウォークに絵画展の見学に行きます。天気次第では、マイバスを使っています。財布に100円のご準備をお願い致します。 ・動作法の為、13時降会のご協力お願い致します。
21日	<ul style="list-style-type: none"> ・英語で遊ぼう ・プール(大渡り温水プール) 	9:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・路線バスで行きます。(お迎えは大渡温水プールへお願いします) 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。
28日	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習 買い物 → 福祉会館調理室 ※降会は福祉会館にて 	9:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉会館にて昼食の調理を行います。調理セットのご準備と、お米1合のご準備お願い致します。 降会は15時に福祉会館1階ロビーまでお願い致します。
/			

全体へのお知らせ	
<p>☆動作法の日程変更のお知らせ</p> <p>今月の動作法の日程は14日(土)になります。13時降会のご協力お願い致します。</p> <p>☆調理実習のお知らせ</p> <p>28日(土)前橋総合福祉会館(日吉町)の調理室にて調理実習を行います。作るものは、オムライス・ポトフ・サラダを予定しています。調理セットの準備(エプロン・バンダナ・マスク・タッパー)とお米1合のご準備お願い致します。当日降会は福祉会館にて降会になります。福祉会館ロビーまでお迎えをお願い致します。</p>	<p>☆保護者面談のお知らせ</p> <p>9月中旬に保護者の方と面談を予定しております。後日お配りする別紙にて、予定の記入をお願い致します。</p> <p>☆前橋祭り・ふれあいゆうあい交流フェスタのお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前橋祭り・・・10月12日(土) ・ふれあいゆうあい交流フェスタ・・・10月13日(日) <p>集合解散場所・時間等決まりましたら、ご連絡いたします。</p>