

月案

2019年
9月号

社会福祉法人 一越会
ぱれっと
Aグループ

〒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。

- 就寝前の入浴は寝つきや健康に関わります。

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。

- 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。

今月の運動

- ◎ 抗重力筋を育てる。
 - ・段差昇降
 - ・持久走(走り続ける)
- ◎ 肩、腕を大きく使う運動
 - ・綱引き、縄回し
 - ・タオルを使った体操
- ・腕立て姿勢保持(腕立て伏せ)
- ・投げる、打つ

今月の学習 / 微細・作業

- ◎ 学習・認識
 - ・読む、書く、話す
 - ・比べる(数、大きさ、長さ、時間)
 - ・公共の乗り物に乗ろう(公共の交通ルール)
- ◎ 微細・作業
 - ・つまむ(ひも結び、ビーズ通し、草むしり、裁縫)
 - ・道具の使用(日用品、文房具)
 - ・調理(団子づくり)

《今月の予定》

日	活動内容
1(日)	
2(月)	タオル体操 / 道具 / 比べる (男子:調理)
3(火)	体力づくり / 持久走
4(水)	腕立て姿勢保持 / つまむ / 音楽・ダンス
5(木)	段差昇降 / バトミントン
6(金)	綱引き / 読む書く話す / だんべえ
7(土)	
8(日)	
9(月)	段差昇降 / つまむ / 比べる
10(火)	体力づくり / 持久走
11(水)	タオル体操 / 道具 / 音楽・ダンス (女子:調理)
12(木)	綱引き、縄回し / ボール
13(金)	腕立て姿勢保持 / つまむ / だんべえ
14(土)	
15(日)	
16(月)	敬老の日
17(火)	タオル体操 / 道具 / 比べる
18(水)	腕立て姿勢保持 / つまむ / 音楽・ダンス
19(木)	段差昇降 / バトミントン
20(金)	綱引き / 読む書く話す / だんべえ
21(土)	
22(日)	
23(月)	秋分の日
24(火)	腕立て姿勢保持 / つまむ / 比べる
25(水)	タオル体操 / 読む書く話す / 音楽・ダンス
26(木)	綱引き、縄回し / ボール
27(金)	段差昇降 / 読む書く話す / だんべえ
28(土)	
29(日)	
30(月)	タオル体操 / つまむ / 比べる

全体へお知らせ

☆ 保護者面談

9月中に保護者の方と面談を予定しております。別紙にて、予定の記入をお願い致します。

☆ 前橋まつり

日時 10月12日(土) ~

集合解散場所、持ち物が決まり次第参加する方にお配りします。

☆ ふれあいゆうあいフェスタ

・日程:10月13日(日)

糸車・ぱれっとの発表時刻などの詳細は決まり次第参加する方にお配りします。

☆ 保護者懇談会

9月11日(水) 18:00~ぱれっと建物で行ないます。参加をよろしく願います。

☆ サンアビ休館日のお知らせ

9月17日(火)、9月24日(火)は前日が祝日のためサンアビ体育館がお休みです。ぱれっとに送迎をお願いします。

☆ 調理(団子づくり)を行います。

エプロン、バンダナ、マスク、タッパーをお持ちください。
男子:2日(月) 女子:11日(水)

☆ 公共の乗り物に乗ろう。

後日、日程を調整しお知らせ致します。当日は療育手帳、帽子、お金300円(100円玉2枚、50円玉2枚)をお持ちください。

月案

2019年
9月号

社会福祉法人 一越会
ぱれっと
Bグループ

〒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。

- 就寝前の入浴は寝つきや健康に関わります。

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。

- 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。

今月の運動

- ◎ 抗重力筋を育てる。
 - 片足立ち、ジャンプ、縄跳び(時間跳び) ・15分間走
 - 階段昇降 ・四つ這いバランス
- ◎ 肩、腕を大きく使う運動
 - 縄回し、綱引き
 - 投げる、取る、打つ (ボール、バドミントン)

今月の学習 / 微細・作業

- ◎ 学習・認識
 - 文字を書く、文章を書く(一日の出来事、感想) ・アナログ時計を読む
- ◎ 微細・作業
 - 道具を使う(文房具、調理道具) ・尺側(小指側)をつけて書く・すくう
 - つまむ、離す(ピンセット、紐結び)

《今月の予定》

日	活動内容
1(日)	
2(月)	片足立ち/文字/つまむ
3(火)	体力づくり 15分間走/縄跳び
4(水)	階段昇降/時計/楽器
5(木)	軽スポーツ ボール投げ
6(金)	縄回し/文字/だんべえ
7(土)	
8(日)	
9(月)	四つ這いバランス/調理
10(火)	体力づくり 15分間走/縄跳び
11(水)	ジャンプ/文字/楽器
12(木)	軽スポーツ バドミントン
13(金)	綱引き/文房具/だんべえ
14(土)	
15(日)	
16(月)	敬老の日
17(火)	戸外歩行(公園で運動)
18(水)	階段昇降/文字/楽器
19(木)	軽スポーツ ボール投げ
20(金)	四つ這いバランス/紐結び/だんべえ
21(土)	
22(日)	
23(月)	秋分の日
24(火)	戸外歩行(公園で運動)
25(水)	ジャンプ/綱引き/楽器
26(木)	軽スポーツ バドミントン
27(金)	階段昇降/すくう/だんべえ
28(土)	
29(日)	
30(月)	片足立ち/縄回し/文字

全体へお知らせ

☆ 保護者面談

9月中に保護者の方と面談を予定しております。
別紙にて、予定の記入をお願い致します。

☆ 前橋まつり

日時 10月12日(土) ~
集合解散場所、持ち物が決まり次第参加する方にお配りします。

☆ ふれあいゆうあいフェスタ

・日程:10月13日(日)
糸車・ぱれっとの発表時刻などの詳細は決まり次第参加する方にお配りします。

☆ 保護者懇談会

9月6日(金) 18:00~ぱれっと建物で行ないます。参加をよろしくお願ひします。

☆ サンアビ休館日のお知らせ

9月17日(火)、9月24日(火)は前日が祝日のためサンアビ体育館がお休みです。ぱれっとに送迎をお願いします。

☆ 9月9日(月)は調理を行います。

エプロン、バンダナ、マスク、タッパーを準備してください。
作るものは後日お伝えします。