

# 月案

2019年  
11月

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A

## 今月のねらい

生体の生活リズムを整えよう。

・機嫌よく早起します

毎朝6時前後に一人で目覚めて機嫌よく起きる(自律起床)は元気な証拠です。夜の眠りが快適な場合、自律起床が出来ます。生活リズムを整え、前夜の寝付くとなると自律起床につながります。

・卒業・進級まであと5ヶ月です。

日中に楽しく笑顔の多い時間を過ごすことで、夜の寝つきが良く、快適な眠りができ、翌朝さわやかな目覚め(自律起床)につながります。

## 今月の運動

◎抗重力筋を育てる。

四つ這いバランス・腕立て・短縄・長縄・踏み台昇降

◎・肩、腕を大きく使う運動

短縄・長縄・クローラ

## 認識・微細活動

◎時間を見る・読む・行動する ◎感想を話す・書く

◎道具の使用(筆・ペン・鉛筆・はさみ・調理道具)

	今月の予定	活動時間	連絡事項
2日	・絵手紙教室 ・室内活動:粗大運動・制作等	9:00~15:00	・絵手紙教室と室内活動予定です。
3日	・群馬マラソン	集合時間・時間につきましては別紙にてお伝え致します。	・今年も群馬マラソンに参加します。詳細が分かり次第別紙にてお伝え・配布いたします。宜しくお願い致します。
9日	・軽調理(ぱれっとにて) ・動作法	9:00~13:00	・昼食のメニューを子ども達で考え、昼食を作ります。メニューにつきましては、別紙にて張り出しorお伝え致します。エプロン・バンダナ・マスクのご準備をお願い致します。 ・動作法勉強会になります。13時降会のご協力をお願いします。
16日	・英語で遊ぼう ・プール(大渡り温水プール)	9:00~15:00	・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。
23日	・勤労感謝の日		
30日	・カラオケに行こう! 場所:チョコカラ前橋店 (前橋市西片貝町5-12-13)	9:00~15:00	・第五週の土曜日はレクリエーションになります。今月は、カラオケに行きたいと思います。別紙の用紙にて内容、参加、不参加の確認をお願い致します。

## 全体へのお知らせ

☆11月3日(日)はぐんまマラソンです。

参加するご家庭にはゼッケンをが届き次第お配りします。

当日の詳細は後日配布します。

☆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ひます。

☆11月30日はカラオケに行きます。

子ども達の希望を聞き、今月のレクリエーションはカラオケに行きたいと思ひます。歩いてカラオケBOXに行き、人数を見てグループで部屋割りを決めます。土曜日以外の平日のお子さんも参加致します。別紙の参加用紙の確認をお願い致します。

☆11月9日動作法勉強会の為、13時降会のご協力お願い致します。

# 月案

2019年  
11月

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B

## 今月のねらい

生体の生活リズムを整えよう。

・機嫌よく早起します

毎朝6時前後に一人で目覚めて機嫌よく起きる(自律起床)は元気な証拠です。夜の眠りが快適な場合、自律起床が出来ます。生活リズムを整え、前夜の寝付くとなると自律起床につながります。

・卒業まであと5ヶ月です。

自立起床を身につけて就労までの心構えを作りましょう。

## 今月の運動

◎抗重力筋を育てる。

平均台・片足立ち・踏み台昇降・縄跳び・鉄棒

◎ ・肩、腕を大きく使う運動

ストレッチ:体操・クロール・背泳ぎ、キャッチボール等

## 認識・微細活動

◎金種の理解(バスの乗車の料金・ロッカー代金等)

◎道具の使用・書く:筆、鉛筆、ペン ◎調理道具

	今月の予定	活動時間	連絡事項
2日	・絵手紙教室 ・室内活動:粗大運動・制作等	9:00~15:00	・絵手紙教室と室内活動予定です。
3日	・群馬マラソン	集合時間・時間につきましては別紙にてお伝え致します。	・今年も群馬マラソンに参加します。詳細が分かり次第別紙にてお伝え・配布いたします。宜しくお願い致します。
9日	・軽調理(ぱれっとにて) ・動作法	9:00~13:00	・昼食のメニューを子ども達で考え、昼食を作ります。メニューにつきましては、別紙にて張り出しorお伝え致します。エプロン・バンダナ・マスクのご準備をお願い致します。 ・動作法勉強会になります。13時降会のご協力をお願いします。
16日	・英語で遊ぼう ・プール(大渡り温水プール)	9:00~15:00	・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。
23日	・勤労感謝の日		
30日	・カラオケに行こう! 場所:チョコカラ前橋店 (前橋市西片貝町5-12-13)	9:00~15:00	・第五週の土曜日はレクリエーションになります。今月は、カラオケに行きたいと思います。別紙の用紙にて内容、参加、不参加の確認をお願い致します。

## 全体へのお知らせ

☆11月3日(日)はぐんまマラソンです。

参加するご家庭にはゼッケンをが届き次第お配りします。

当日の詳細は後日配布します。

☆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ひます。

☆11月30日はカラオケに行きます。

子ども達の希望を聞き、今月のレクリエーションはカラオケに行きたいと思ひます。歩いてカラオケBOXに行き、人数を見てグループで部屋割りを決めます。土曜日以外の平日のお子さんも参加致します。別紙の参加用紙の確認をお願い致します。

☆11月9日動作法勉強会の為、13時降会のご協力お願い致します。