

# 月案

2020年  
3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  
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

### 生体の生活リズムを整える。

- ◎日中の活動は夜の睡眠の質に繋がります。
  - ・よく考え、『出来た・分かった』の経験を積みます。
  - ・身体を大きく動かします。
  - ・人との関わりの中から、よく笑います。

日中セロトニン(穏やかさ・安心感など)が十分に分泌されることで、メラトニン(情緒の安定・自然治癒力など)の生成され、夜の安定した眠りに繋がります。

◎ぱれっとの仲間と楽しい思い出を作りましょう。

## 今月の運動

- ◎直立と直立状二足歩行
  - ・四つ這いバランス ①バスケットボール(動きながらパスをする)
  - ・持久走 歩行 ②スクワット、空気椅子、バランスボール
- ◎肩、腕を大きく使う運動
  - ・腕上げ ①バスケットボール(手首を返してパス・シュート)
  - ・縄回し ②綱引き(手繰り寄せ)、手押し車

## 今月の学習 / 微細・作業

- ◎学習・認識 ①スケジュールを覚えて行動する。
  - ・ルールのある活動 感想(5W1H、気持ちのジャンル分け)
  - (神経衰弱、色合わせゲーム) ②数える、まとめる
- ◎微細・作業
  - ・思い出制作(パルプ作り、紙漉き、アイロンがけ、スタンプ押し)・文房具
  - ①掃除用具、紐結び ②雑巾絞り、紐通し、日用品

## 《今月の予定》

日	活動内容
1(日)	
2(月)	四つ這いバランス / 制作 / スケジュール
3(火)	体力づくり / バスケットボール
4(水)	腕上げ / 文房具 / ルールのある活動
5(木)	軽スポーツ / 綱引き
6(金)	制作 / 音楽活動 / だんべえ
7(土)	外食予定
8(日)	
9(月)	空気椅子 / 文房具 / スケジュール
10(火)	体力づくり / 手押し車
11(水)	四つ這いバランス / 制作 / 数える
12(木)	戸外歩行 / バスケットボール
13(金)	制作 / 音楽活動 / だんべえ
14(土)	
15(日)	
16(月)	腕上げ / 制作 / スケジュール
17(火)	体力づくり / バスケットボール
18(水)	綱引き / 日用品 / 感想
19(木)	軽スポーツ / バランスボール
20(金)	春分の日
21(土)	
22(日)	
23(月)	空気椅子 / 制作 / スケジュール
24(火)	体力づくり / 綱引き
25(水)	戸外歩行 / 紐結び / 感想
26(木)	軽スポーツ / バスケットボール
27(金)	持久走 / 文房具 / ルールのある活動
28(土)	
29(日)	
30(月)	終了式・修了式
31(火)	お別れ会

## 全体へお知らせ

### ☆保護者会について

次回、保護者会は3月9日(月)18:00～ぱれっと建物で行います。

### ☆3月7日(土)は外食予定です。

今年はコロナウイルスの流行により、安全・安心面を考え、お別れ・思い出旅行の代わりに、外食に変更させていただくことになりました。対象はぱれっとに登会しているお子さん全員です。

場所や時間などの詳細は後日別紙にてお知らせいたします。

### ☆春休みの活動時間について

冬休み中の出欠席・活動の詳細関しましては、別紙にて確認・記入をお願い致します。

持ち物：着替え、タオル、水筒、帽子、弁当、リュック使用です。

※ドリーム弁当をご注文される方はお早めに注文をお願い致します。1食600円になります。代金は当日現金で持たせて下さい。ドリームの窓口で支払います。

### ☆令和2年度事業説明会を行います。

・3月21日(土) 13:00～14:00 ぱれっと建物で行います。  
印鑑をご持参ください。

### ☆修了式・終了式について

・3月30日(月)9:00～13:00で修了・終了式を行いません。  
※月曜登会のお子さんは、15:00まで、活動いたします。

### ☆お別れ会について

・3月31日(火)13:00～15:00でお別れ会を行います。  
※火曜登会のお子さんは、9:00から活動します。

☆4月1日(水)は新学期準備のためお休みのご協力をお願いします。

# 月案

2020年  
3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 Fax.027-235-5801  
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。

◎就寝前はゆっくりと落ち着いた時間を過ごす。

就寝前に光や音などの視聴覚による刺激が強いと睡眠を妨げるようになります。口うるささも寝つきに悪影響です。ストレスが掛かると交感神経が興奮し寝付きや正常な睡眠リズムの妨げとなります。

◎学校が休みの日でも生活リズムを崩さずに過ごす。

長期休みでも普段と変わらない生活リズムで過ごしましょう。特に卒業学年は新生活や新学期が始まるまでに期間が長いので、リズムを崩さないように生活しましょう。

## 今月の運動

◎ 直立と直立状二足歩行

①馬跳び(ジャンプ、空中で開脚し閉じて着地)

②③片足キャッチボール、バランスボード(体重移動、足の踏みしめ)

③綱引き(腰を落とす、足で踏ん張る) ・持久走(10～15分間走)

◎ 肩、腕を大きく使う運動

①馬跳び(手の平を着き腕肩で上肢を支える) ③綱引き(太さの違う物を握り引く)

②ボール投げ(肩・腕・手首を使い投げる。指先でコントロールする)

## 今月の学習 / 微細・作業

◎学習・認識

①目標を立ててやったことをの確認・見直し・再度目標を考える

①②時計を見て行動する

②③正しいことばで伝える・相手に伝える(困った時の伝え方)

◎微細・作業

制作(鉛筆で下書き、筆やスポイトで色を塗る)

②③つまむ(紐縛り、ボタン、ジッパーなど)

## 全体へお知らせ

### ☆保護者会について

次回、保護者会は3月11日(水)18:00～ぱれっと建物で行います。

### ☆3月7日(土)は外食予定です。

今年にはコロナウイルスの流行により、安全・安心面を考え、お別れ・思い出旅行の代わりに、外食に変更させていただくことになりました。対象はぱれっとに登会しているお子さん全員です。

場所や時間などの詳細は後日別紙にてお知らせいたします。

### ☆春休みの活動時間について

冬休み中の出欠席・活動の詳細関しましては、別紙にて確認・記入をお願い致します。

持ち物：着替え、タオル、水筒、帽子、弁当、リュック使用です。

※ドリーム弁当をご注文される方はお早めに注文をお願い致します。1食600円になります。代金は当日現金で持たせて下さい。ドリームの窓口で支払います。

### ☆令和2年度事業説明会を行います。

・3月21日(土) 13:00～14:00 ぱれっと建物で行います。

印鑑をご持参ください。

### ☆修了式・終了式について

・3月30日(月)9:00～13:00で修了・終了式を行ないます。

※月曜登会のお子さんは、15:00まで、活動いたします。

### ☆お別れ会について

・3月31日(火)13:00～15:00でお別れ会を行います。

※火曜登会のお子さんは、9:00から活動します。

☆4月1日(水)は新学期準備のためお休みのご協力をお願いします。

## 《今月の予定》

日	活動内容
1(日)	
2(月)	バランスボード/目標確認/つまむ
3(火)	体カづくり 持久走/ボール投げ
4(水)	片足立ち/時計/制作
5(木)	体カづくり 持久走/綱引き
6(金)	馬跳び/音楽活動/だんべえ
7(土)	外食予定
8(日)	
9(月)	片足立ち/ことば/つまむ
10(火)	体カづくり 持久走/ボール投げ
11(水)	馬跳び/時計/制作
12(木)	体カづくり 持久走/綱引き
13(金)	馬跳び/音楽活動/だんべえ
14(土)	
15(日)	
16(月)	バランスボード/目標確認/制作
17(火)	体カづくり 持久走/ボール投げ
18(水)	片足立ち/時計/制作
19(木)	体カづくり 持久走/綱引き
20(金)	春分の日
21(土)	
22(日)	
23(月)	馬跳び/目標確認/制作
24(火)	体カづくり 持久走/ボール投げ
25(水)	バランスボード/ことば/制作
26(木)	体カづくり 持久走/綱引き
27(金)	馬跳び/音楽活動/だんべえ
28(土)	
29(日)	
30(月)	終了式・修了式
31(火)	お別れ会