

<h1 style="margin: 0;">2021年 月案 12月</h1>	<b>社会福祉法人 一越会</b>	〒371-0016 前橋市城東町3-20-7 TEL027-260-6888 Fax027-235-5801 児童発達支援責任者 川野 彩花 http://www.hitokoshi.org E-mail : info@hitokoshi.org
	<b>系車 土曜日</b>	

### 今月のねらい

◎生体の生活リズムを整える  
 ○夕食は、朝昼より軽めで家族団らんの楽しい雰囲気の中で食事しましょう。  
 夕食は、消化の悪い油物や肉類はなるべく避け最低でも、就寝の2時間前までに済ませましょう。胃に食べたものが入ったままだと、消化で胃腸が動いている為、睡眠の質が下がってしまいます。

### 認識学習

- 本読み(きれいなかざり、たのしいまつり・てぶくろ・かさじぞう)
- ①登場物は何だったか話す ②好きな1文を見つける、発表する
- ③登場物の気持ちを考えた時、自分だったらどうするか
- 言葉遊びゲーム ①言葉集めゲーム(同音語・類義語)②しりとり
- 2021年を振り返って ①どんなことがあったか思い出す
- ②楽しかったこと、頑張ったことを話す

### 今月の運動

- ◎抗重力筋を育てる。(直立と直立二足歩行の獲得)
- 戸外歩行(①たこ公園4キロ ②桃ノ木川サイクリングロード5キロ ③京安寺公園6キロ)
  - 体幹を育てる運動(①腹筋 ②ヒップリフト ③ロープクランク)
  - 上半身を育てる運動(①手押し車 ②腕立て ③バーピージャンプ)

### 微細活動

- 洗う ・タオルやハンカチ・・・こすり洗い(縦、横)
- ・食器洗い・・・①スポンジを食器にこすりつけて洗う
- ②食器をスポンジで挟んで洗う
- ピザ生地作り ①こねる ②丸める ③伸ばす
- 年賀状づくり

### 今月の予定

4日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム運動 / 粗大運動(腹筋、手押し車)</li> <li>・タオルやハンカチを洗う / 本読み</li> <li>・戸外歩行(4キロ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通常活動準備</li> </ul> (弁当あり)
11日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム運動 / 粗大運動(ヒップリフト、腕立て)</li> <li>・年賀状づくり / 本読み</li> <li>・戸外歩行(5キロ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通常活動準備</li> </ul> (弁当あり)
18日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム運動 / 粗大(ロークランプ、バーピージャンプ)</li> <li>・ピザ生地作り / 本読み</li> <li>・戸外歩行(6キロ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通常活動準備</li> </ul> (弁当あり)
25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム運動 / 粗大運動(1か月のまとめ)</li> <li>・本読み(1か月のまとめ) / 1年を振り返って</li> <li>・お楽しみ会 / 昼食を買いに行こう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通常活動準備</li> <li>・昼食を買いに行きます</li> <li>・動作法勉強会予定になります。</li> </ul>

☆事業所内相談会について  
 12月の事業所内相談会は、『降会支援について』です。  
 ○12月4日(土) 14:00～15:00  
 ○12月9日(木) 16:30～17:30  
 ○12月10日(金) 16:30～17:30 です。  
 ご都合がつく日にご参加ください。  
 月案と活動の様子等もお話します。

☆年賀状作成・投函について  
 年賀状を子ども達で制作し、投函したいと思います。  
 財布に100円を入れ11日(土)までに職員までお願いいたします。  
 ※喪中の方がいらっしゃいましたら、職員までお知らせをお願い致します。

☆10月の事業所内相談会に参加して頂きありがとうございました。  
 ～10月相談会より～『恥ずかしいと思う気持ちの育てるためには』

- ・姿勢(座り方、立ち方、仕事)  
 座っているときに足を閉じることを意識したり、姿勢を正しくすることを意識していくと同時に、支える筋肉を育てていきましょう。自分で意識して姿勢を正しくすることを教えていきましょう。
- ・みだしなみ(洋服のみだれ、食後の顔手、洋服の汚れ)  
 下着が出ていたり、運動の時は肌がたくさん見えている服にならないように注意していきましょう。「そういう格好ははずかしいよ」や「トイレや個室など見えないうちで直してね」や食後に汚れているときは「鏡を見て拭こうね」など自分で汚れに気づき清潔にすることを教えていきましょう。口の動きや手の操作性など同時にやっていくながら、食事のマナーも教えていきましょう。
- ・あいさつはコミュニケーションの基本  
 あいさつが出来ないとお友達同士など良好な関係を築くことが難しくなってしまう。「こんにちは」や「おはよう」「ありがとう」「ごめんね」などは言えるようにしていきましょう。
- ・言葉づかいは心づかい  
 同じ意味を持つ言葉でも、言い方や言葉によって相手への伝わり方が違います。「うるせーって言われるのと静かにねって言われるのどっちが優しい言い方かな？」など聞いてみたり、似たような意味を持つ言葉をたくさん聞かせて教えて語彙数を増やしていきましょう。