

月案

2021年
12月

社会福祉法人 一越会
系 車

〒371-0016 前橋市城東町3-20-7
TEL027-260-6888 Fax027-235-5801
児童発達責任者 川野 彩花
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

◎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。

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キロ～6キロ)
- 体幹を育てる運動(①引き起こし、腹筋 ②バードドッグ ③ローブランク)
- 上半身を育てる運動(①雑巾がけ ②手押し車)

◎腕・肩を使った運動

- 固定遊具(ジャングルジム、クライミングネット)①バーに体を引き寄せて昇り降り ②バーに体を引き寄せたまま横に移動する ③ぶら下がり
- ラジオ体操・ダンス…①両手を広げる ②肩甲骨を動かし腕を大きく回す

今月の認識学習 / 微細活動

◎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
- ルールのある遊び(①色探しゲーム ②言葉集めゲーム ③しりとり)

◎微細活動

- 洗う…もみ洗い、こすり洗い(縦、横) ○年賀状づくり

《今月の予定》

日	活動内容
1(水)	粗大・微細・認識学習 / 音楽・歌
2(木)	粗大・微細・認識学習 / 集団活動
3(金)	粗大・微細・認識学習 / だんべえ踊り・ダンス
4(土)	
5(日)	
6(月)	粗大・微細・認識学習 / 集団活動
7(火)	粗大・微細・認識学習 / 太鼓・楽器
8(水)	粗大・微細・認識学習 / 音楽・歌
9(木)	粗大・微細・認識学習 / 集団活動
10(金)	粗大・微細・認識学習 / だんべえ踊り・ダンス
11(土)	
12(日)	
13(月)	粗大・微細・認識学習 / 集団活動
14(火)	粗大・微細・認識学習 / 太鼓・楽器
15(水)	粗大・微細・認識学習 / 音楽・歌
16(木)	粗大・微細・認識学習 / 集団活動
17(金)	粗大・微細・認識学習 / だんべえ踊り・ダンス
18(土)	
19(日)	
20(月)	まとめ・微細・認識学習 / 集団活動
21(火)	まとめ・微細・認識学習 / 太鼓・楽器
22(水)	まとめ・微細・認識学習 / 音楽・歌
23(木)	まとめ・微細・認識学習 / 集団活動
24(金)	まとめ・微細・認識学習 / だんべえ踊り・ダンス
25(土)	
26(日)	
27(月)	まとめ・微細・認識学習 / 集団活動
28(火)	大掃除 / 13時降会
29(水)	年末休み
30(木)	
31(日)	

全体へお知らせ

☆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。

☆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ところで直してね」と伝えていきます。ちょうど良いズボン、Tシャツを着るなど家も外も同様に身だしなみを整えましょう。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います。「こんにちは」「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す。

・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。

☆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。