

# 月案

2022年  
1月

社会福祉法人 一越会  
ぱれっと

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

◎早寝、早起きの習慣を確立させる。

・朝の光を浴びることで24時間にリセットされます。

・目覚めてから活動に入るまでに2時間以上で活動に入るためのからだの準備が出来ます。

◎朝、排便する習慣をつけましょう。

朝、決まった時間にトイレに行くことで排便の習慣を身に付けることが出来ます。

## 《今月の予定》

日	活動内容
1(土)	年始休み
2(日)	年始休み
3(月)	年始休み
4(火)	集団活動 書き初め / 初詣
5(水)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
6(木)	基礎運動 / 音楽(太鼓 だんべえ)
7(金)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
8(土)	基礎運動・絵手紙教室 / 集団活動
9(日)	
10(月)	
11(火)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
12(水)	戸外歩行・微細・認識学習 / 集団活動
13(木)	基礎運動 / 音楽(太鼓 だんべえ)
14(金)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
15(土)	戸外歩行・ジョギング / 集団活動
16(日)	
17(月)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
18(火)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
19(水)	戸外歩行・微細・認識学習 / 集団活動
20(木)	基礎運動 / 音楽(太鼓 だんべえ)
21(金)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
22(土)	基礎運動 買い物(昼食) / 集団活動
23(日)	
24(月)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
25(火)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
26(水)	戸外歩行・微細・認識学習 / 集団活動
27(木)	基礎運動 / 音楽(太鼓 だんべえ)
28(金)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動
29(土)	微細・認識学習・集団活動 / 13:00降会
30(日)	
31(月)	基礎運動・微細・認識学習 / 集団活動

## 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)

手と足の協応運動(綱引き、縄跳び、バトミントン、戸外歩行・ジョギング・ジャンプ、段差昇降)

◎腕・肩を使った運動

固定遊具(ジャンプ、ぶら下がり、鉄棒、綱引きなど)

道具を使う【バトミントン、ボール、タオル運動(握る、引っ張る)】

## 今月の認識学習 / 微細活動

◎認識学習

・本を聴く、感想を話す ・ 書写、ゆっくり丁寧に書く

・買い物(お昼や、飲み物、調理用材料を買う)

「下見をする」「買う物・値段を見て決める」「お金の出し方」「お金を出す」「レシートをもらう」「おつりを確認する」など(500円以内で買えるもの)

◎微細活動

・洗濯(濯ぐ、洗う、干す、干し方、乾いていたら畳む、自分の洋服も含む等)

・書初め

## 全体へお知らせ

☆4日の午前中に書き初めを予定しています。汚れても良い服装のご準備をお願い致します。午後は初詣に行きます。お財布と小銭のご準備をお願い致します。防寒着、帽子のご準備をお願い致します。

◎平日の活動内容に変更に関して

現在

木曜日・・・太鼓(楽器) 金曜日・・・だんべえ踊り

変更後

目標日・・・音楽(太鼓、だんべえ踊り) 金曜日・・・集団活動

☆5日(水)以降、書き初めを入れる額をダイソーに買いに行きます。

110円をお財布に入れて持たせて下さい。  
(日程については担当から適時ご連絡いたします。)

☆気候を見ながら、戸外歩行に出かけます。

帽子や、水筒等の持ち物と、着替え、タオルなど用意をお願い致します。

肌寒くなってくる日も増えてくるので、着替えのストック等の確認をお願い致します。

※置きリュックがある方、着替えの確認をお願いします。