

# 月案

2023年

1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

系車

児童発達支援責任者 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

☆就寝前に入浴をしましょう

入浴は、就寝時間から20分前に上るよう見計らって入りましょう。入浴によって急上昇した体温が風呂から出ると急降下します。元の体温に戻る前の温まっている状態で布団に入ると体温が下がっていくのに伴い寝つきが良くなります。湯冷めをしてしまう前(20分以内)に就眠出来るようにしましょう。

また、入浴をすると体温を下げるために汗をかく上に、睡眠中は脳とからだの代謝を繰り返すため水分が失われます。風呂上りにはコップ一杯の水を飲みましょう。

## 認識学習

○書写、視写、描写

○音楽 ( 歌、合唱、演奏など )

○2022年の振り返り( 楽しかったこと、頑張った事 )

2023年の目標を決める、書く

## 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)

○持久走(2キロ～4キロ)

○手押し車 ○バービージャンプ

○ストレッチ(長座前屈、開脚前屈、スクワット)

○自転車

### ◎腕・肩を使った運動

○固定遊具(ジャングルジム、鉄棒、雲梯)

## 微細活動

○お正月遊び『 コマを作って遊ぼう 』

※グループ別

○制作

	今月の予定	活動時間	連絡事項
7日	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔合わせ / お正月遊び</li> <li>2022年の振り返り、2023年の目標を決め</li> <li>初詣</li> </ul>	9:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>通常活動準備</li> </ul> (弁当あり)
14日	<ul style="list-style-type: none"> <li>公園遊び(鉄棒・持久走)</li> <li>制作 / 本読み / 描写 / 音楽</li> <li>戸外歩行</li> </ul>	9:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>通常活動準備</li> </ul> (弁当あり)
21日	<ul style="list-style-type: none"> <li>公園遊び(ジャングルジム・持久走)</li> <li>制作 / 本読み / 描写 / 書写</li> <li>戸外歩行</li> </ul>	9:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>通常活動準備</li> </ul> (弁当あり)
28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>公園遊び(ジャングルジム・持久走)</li> <li>制作 / 本読み / 描写 / ルール遊び</li> <li>ルール遊び</li> </ul>	9:00～13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>通常活動準備</li> </ul> ・動作法勉強会予定になります。 ご協力お願いします

## 全体へのお知らせ

☆2023年もよろしくお願ひ致します。

### ☆事業所内相談会について

1月の事業所内相談会は

○1月13日(金) 16:30～17:30

○1月14日(土) 14:00～15:00

○1月17日(火) 16:30～17:30

1月のテーマは、『 自我とわがまま 』です。

☆1月7日(土) 新年の顔合わせと初詣を行ないます。

お賽銭用の小銭をお財布に入れて持たせて下さい。よろしくお願ひ致します。

☆お休み中に2022年の振り返りと2023年の目標決めをご家族で相談をお願ひ致します。

1月7日(土)の顔合わせの時に発表します。

☆タオルの寄付をお願ひ致します

☆10月～12月の様子

・夏休み明けからは11月のマラソン大会に向け持久走を頑張りました。練習の成果を出し切り、全員完走することが出来ました。  
・いももちづくりやスライムづくりなど、子どもたちからのリクエストの微細活動を行ないました。作っていく過程での変化や感触にたくさんの驚きと発見をしていました。

