

# 2023年 月案 3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  
児童発達支援責任者 川野 彩花  
http://www.hitokoshi.org  
E-mail: info@hitokoshi.org

今月のねらい	今月の運動
<p><b>生体の生活リズムを整える</b></p> <p>☆20時前後に就寝しましょう。</p> <p>20時ごろには寝室に行き、部屋は、豆電球も消して真っ暗な部屋で寝ます。睡眠の質を上げるためには、</p> <p>①就寝2時間前までに夕食を取る。(油や高たんぱくな肉類はなるべく控える)</p> <p>②就寝20分前に寝床に入りましょう</p> <p>③風呂上りはコップ一杯の水を飲みましょう。</p> <p>④就寝前のストレスはさける(テレビ、ゲーム、タブレットの機械音や口うるさくしかる等)</p>	<p><b>◎抗重力筋を育てる。(直立と直立二足歩行の獲得)</b></p> <p>○1年間のまとめ</p> <p>○持久走                      ○固定遊具(ジャングルジム・鉄棒)</p> <p>○ストレッチ(長座前屈、開脚前屈、スクワット)                      ○自転車</p> <p><b>◎腕・肩を使った運動</b></p> <p>○1年間のまとめ</p> <p>○固定遊具(ジャングルジム等)</p>
認識学習	微細活動
<p>○1年間のまとめ</p> <p>○絵本や短歌を読む、音読、書写、</p> <p>○季節の植物、野菜、果物を探しにいこいう</p>	<p>○1年間のまとめ</p> <p>○思い出制作</p> <p>○制作</p>

	今月の予定	活動時間	連絡事項
4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> <li>(弁当あり)</li> </ul>
11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>	9:00~15:01	<ul style="list-style-type: none"> <li>通常活動準備</li> <li>(弁当あり)</li> </ul>
18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 / 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> <li>(弁当あり)</li> </ul>
25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>公園遊び(ジャングルジム・持久走)</li> <li>粘土 / 本読み / 描写 / 話し合い</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> <li>動作法勉強会予定になります。ご協力お願いします</li> </ul>

全体へのお知らせ	
<p>☆事業所内相談会について 3月の事業所内相談会は ○3月10日(金) 16:30~17:30 ○3月11日(土) 14:00~15:00 ○3月14日(火) 16:30~17:30 3月のテーマは、『1年間のまとめ』です。 活動の様子等、動画や写真でお見せしたいと思います</p> <p>☆春休み中の活動時間について 活動時間 9:00~15:00 ヘルプ等申し込まれる方、お早めにご連絡ください。</p> <p>☆思い出遠足について グループ別にて行います。詳細につきましては、後日お知らせいたします。</p>	<p>☆修了式・終了式について 新型コロナウイルスの蔓延防止の為、グループ別に行います。詳細につきましては後日お知らせいたします。</p> <p>☆令和5年度事業説明について ・新型コロナウイルス蔓延防止の為、事業内容計画等は配布にてお知らせいたします。ご確認宜しくお願い致します。</p> <p>☆3月31日(金)は新学期準備のためお休みのご協力をお願いします。令和5年度の指導は4月1日(土)からになります。よろしくお願ひ致します。</p>