

# 月案

2019年  
6月号

社会福祉法人 一越会  
ぱれっと

〒371-0016 前橋市城東町3-20-7  
Tel.027-260-6888 Fax027-235-5801  
代表 中原 映子  
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>○睡眠のリズムを整え、排便のリズムを身に付けましょう。</p> <p>・生活習慣を整え、体内時計を朝型にしましょう。夜の睡眠中、脳をゆっくり休ませることで、私たちのからだの腸が動き、朝、目覚めたときに毎朝トイレに行く習慣を身に付けましょう。</p> <p>・朝ご飯を食べ、水分を摂り、からだを動かし、腸を刺激しましょう。</p> <p>○衣服の調整をしよう</p> <p>・気温に応じて着脱する・汗をかいたらタオルで拭く</p>		<p>◎ 抗重力筋を育てる。</p> <p>・バランス力を育てる(バランスボール、片足立ち、四つ這いバランス)</p> <p>・歩行 ・走る ・段差昇降</p> <p>◎ 肩、腕を大きく使う運動</p> <p>・ボール(捕る・投げる) ・縄跳び(長縄、短縄)</p>
《今月の予定》		今月の学習 / 微細・作業
日	活動内容	<p>◎学習・認識</p> <p>・読む、書く、話す(本読み、登場人物、感想)</p> <p>◎微細・作業</p> <p>・道具の使用(掃除用具、文房具)</p> <p>・ひも結び(かた結び、ちょう結び)</p>
1(土)		<p><b>全体へお知らせ</b></p> <p>☆ 施設公開のお知らせ</p> <p>日時 6月15日(土) 11時～14時30分予定 場所 なかよし公園(雨天時は桑の木) ぱれっとはバザーとポップコーンの販売を行います。 日々、練習している【男の勲章】のダンスを踊ります。 皆さんの参加をお待ちしています！</p> <p>☆ バザー品ご協力をお願い</p> <p>いつもバザー品のご協力ありがとうございます。今年度の施設公開でもバザーを開催したいと思います。ぱれっと・糸車合同で、バザーを行います。つきましては、お家にある、使わないけど捨てるにはもったいない物などございましたら、寄付のご協力お願い致します。</p> <p>☆ 持ち物について</p> <p>・天気がいい日には、戸外歩行に出かけることもありますので、リュックに帽子を入れてお持ちください。水筒もぱれっとに保管できます。</p> <p>・活動中に汗を拭うタオル、手を洗った後に使用するハンドタオル、ハンカチを持たせてください。</p> <p>☆ タオル・雑巾のご寄付をお願いいたします。</p> <p>☆ 保護者会を行います。</p> <p>日程：6月10日(月) 時間：18:00～ 場所 ぱれっと建物にて 宜しくお願い致します。</p>
2(日)		
3(月)	片足立ち / ひも結び / 本読み	
4(火)	体力づくり 15分間走 / 縄跳び	
5(水)	四つ這いバランス / ひも結び / 音楽・ダンス	
6(木)	軽スポーツ(バトミントン)	
7(金)	段差昇降 / 制作 / だんべえ	
8(土)		
9(日)		
10(月)	戸外歩行 / 制作(予備日)	
11(火)	体力づくり 15分間走 / 障害物運動	
12(水)	段差昇降 / 文房具 / 音楽・ダンス	
13(木)	軽スポーツ(ボール)	
14(金)	バランスボール / 掃除用具 / だんべえ	
15(土)	施設公開	
16(日)		
17(月)	バランスボール / 文房具 / ルールのある遊び	
18(火)	体力づくり 15分間走 / 縄跳び	
19(水)	片足立ち / 本読み / 音楽・ダンス	
20(木)	軽スポーツ(バトミントン)	
21(金)	四つ這いバランス / ひも結び / だんべえ	
22(土)		
23(日)		
24(月)	戸外歩行 / 道具の使用	
25(火)	体力づくり 15分間走 / 障害物運動	
26(水)	四つ這いバランス / ひも結び / 音楽・ダンス	
27(木)	軽スポーツ(ボール)	
28(金)	段差昇降 / 掃除用具 / だんべえ	
29(土)	子ども合宿①	
30(日)	子ども合宿①	

