

月案

2019年
11月号

社会福祉法人 一越会
ぱれっと
～Aグループ～

〒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>生体の生活リズムを整える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・機嫌よく早起きします <p>毎朝6時前後に一人で目覚めて機嫌よく起きる(自律起床)は元気な証拠です。自律起床を身に付けるため、メリハリのある生活(活動)を心掛けます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日中に楽しく笑顔の多い時間を過ごすことで、夜の寝つきが良く、快適な眠りができ、翌朝さわやかな目覚め(自律起床)につながります。 | | <p>◎ 抗重力筋を育てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・段差昇降 ・四つ這いバランス ・ペース走(20mシャトルラン・10分～15分間走) <p>◎ 肩、腕を大きく使う運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タオルを使った体操 ・ボール(玉入れ・的当て) | |
| 《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> <ul style="list-style-type: none"> ・読む・書く・話す ・ルール(交通ルール・買い物) <p>◎微細・作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・掃除用具(モップ・雑巾・ほうき等) ・制作(切る・貼る・粘土) | |
| 1(金) | 戸外歩行 / 掃除用具 | <p>全体へお知らせ</p> <p>☆ 11月3日(日)はぐんまマラソンです。 参加するご家庭にはゼッケンをが届き次第お配りします。 当日の詳細は後日配布します。</p> <p>☆ 11月5日(火)はサンアビ体育館が休館日です。 ぱれっとでの活動になります。ぱれっと建物に送迎をお願いします。</p> <p>☆ 11月30日(土)はレクリエーション(カラオケ予定)を行います。 参加費、日程などの詳細は後日配布します。参加・不参加で希望を取ります。 宜しくお願ひ致します。</p> <p>☆ 活動内容変更のお知らせ 現在水曜日に行っている「音楽・楽器」が金曜日に移動になります。 つきましては水曜日は、「運動、微細、認識」の活動予定になります 宜しくお願ひ致します。</p> <p>☆ 買い物へ行きます。 グループに分けて買い物学習に行きます。 ①・②・③の日程で子ども達がどこで買い物に行くのかはまた、 別紙にてお伝え致します。宜しくお願ひ致します。</p> <p>☆ 保護者懇談会 11月5日(火) 18:00～ぱれっと建物で行ないます。参加をよろしくお願ひ致します。</p> | |
| 2(土) | | | |
| 3(日) | 群馬マラソン | | |
| 4(月) | 振替休日 | | |
| 5(火) | 段差昇降 / 切る / 金種・数量 / 買い物① | | |
| 6(水) | タオル体操 / 貼る / 読む・書く・話す | | |
| 7(木) | 体力づくり / ボール | | |
| 8(金) | 四つ這いバランス / 音楽・ダンス | | |
| 9(土) | | | |
| 10(日) | | | |
| 11(月) | タオル体操 / 掃除用具 / 粘土 / 買い物② | | |
| 12(火) | 体力づくり / シャトルラン | | |
| 13(水) | 四つ這いバランス / 切る / 金種・数量 | | |
| 14(木) | 体力づくり / ルールのある活動 | | |
| 15(金) | 段差昇降 / 音楽・ダンス | | |
| 16(土) | | | |
| 17(日) | | | |
| 18(月) | 四つ這いバランス / 切る / 読む・書く・話す 買い物③ | | |
| 19(火) | 体力作り / 持久走 | | |
| 20(水) | 段差昇降 / 掃除用具 / ルールのある活動 | | |
| 21(木) | 体力づくり / ボール | | |
| 22(金) | タオル体操 / 音楽・ダンス | | |
| 23(土) | 勤労感謝の日 | | |
| 24(日) | | | |
| 25(月) | 戸外歩行 / 読む・書く・話す / 買い物予備日 | | |
| 26(火) | 体力づくり / シャトルラン | | |
| 27(水) | 段差昇降 / 粘土 / 金種・数量 | | |
| 28(木) | 体力づくり / ボール | | |
| 29(金) | 四つ這いバランス / 音楽・ダンス | | |
| 30(土) | | | |

月案

2019年
11月号

社会福祉法人 一越会

ぱれっと
Bグループ

〒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

生体の生活リズムを整える。

- ・機嫌よく早起きします
毎朝6時前後に一人で目覚めて期限よく起きる(自律起床)は元気な証拠です。夜の眠りが快適な場合、自律起床が出来ます。生活リズムを整え、前夜の寝付くとなると自律起床につながります。
- ・卒業・進級まであと5ヶ月です。

自立起床を身につけて就労までの心構えを作りましょう。

今月の運動

- ◎抗重力筋を育てる。
 - ・持久走(20mシャトルラン、10～15分間走) ・段差昇降
 - ・つま先を使う(片足立ち、ジャンプ)
- ◎肩、腕を大きく使う運動
 - ・綱引き ・ボール(ドリブル、パス、シュートなど)
 - ・ぶら下がり ・バドミントン

今月の学習 / 微細・作業

- ◎学習・認識
 - ・分類
 - ・文章・文字を書く
- ◎微細・作業
 - ・道具の使用(文房具、調理道具)
 - ・尺側をつかう(ビーズ、水をすくう)・つまむ(洗濯ばさみ、紐結びなど)
 - ・お金の使い方

《今月の予定》

| 日 | 活動内容 |
|-------|-------------------|
| 1(金) | 段差昇降/文字/楽器・ダンス |
| 2(土) | |
| 3(日) | 群馬マラソン |
| 4(月) | 振替休日 |
| 5(火) | 調理予定① スイートポテト |
| 6(水) | ジャンプ/つまむ/お金 |
| 7(木) | 軽スポーツ ボール |
| 8(金) | 綱引き/文字/楽器・ダンス |
| 9(土) | |
| 10(日) | |
| 11(月) | 片足立ち/文房具/分類 |
| 12(火) | 体づくり シャトルラン ぶら下がり |
| 13(水) | 調理予定② |
| 14(木) | 軽スポーツ バドミントン |
| 15(金) | 段差昇降/分類/楽器・ダンス |
| 16(土) | |
| 17(日) | |
| 18(月) | ジャンプ/すくう/文字 |
| 19(火) | 体づくり 15分間走 |
| 20(水) | 段差昇降/つまむ/お金 |
| 21(木) | 軽スポーツ ボール |
| 22(金) | 片足立ち/文房具/楽器・ダンス |
| 23(土) | 勤労感謝の日 |
| 24(日) | |
| 25(月) | 段差昇降/すくう/文字 |
| 26(火) | 体づくり シャトルラン ぶら下がり |
| 27(水) | 綱引き/文房具/分類 |
| 28(木) | 軽スポーツ バドミントン |
| 29(金) | 片足立ち/お金/楽器・ダンス |
| 30(土) | レクリエーション |

全体へお知らせ

- ☆ 11月3日(日)はぐんまマラソンです。
参加するご家庭にはゼッケンをが届き次第お配りします。
当日の詳細は後日配布します。
- ☆ 11月5日(火)はサンアビ体育館が休館日です。
ぱれっとでの活動になります。ぱれっと建物に送迎をお願いします。
- ☆ 軽調理を行います。
グループに分けて軽調理を行います。
①、②のどちらの日程で調理をするのか・グループ・調理内容につきましては、再度別紙にてお伝えいたします。
- ☆ 11月30日(土)はレクリエーション(カラオケ予定)を行います。
参加費、日程などの詳細は後日配布します。参加・不参加で希望を取ります。宜しくお願ひ致します。
- ☆ 活動内容変更のお知らせ
現在水曜日に行っている「音楽・楽器」が金曜日に移動になります。
つきましては水曜日は、「運動、微細、認識」の活動予定になります
宜しくお願ひ致します。
- ☆ 保護者会
次回懇談会は11月6日(水) 18:00～ぱれっと建物で行います。
宜しくお願ひ致します。