



# 月案

2019年  
12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  
TEL027-260-6888 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。

◎朝食後に排泄する習慣をつける

就寝後腸の動きが活発になり腸内の不要物が結腸に送られます。朝の空腹時にきちんと朝食を摂ることで胃結腸反射によりS状結腸から直腸に送られ排便しやすくなります。朝食後トイレに入り少し力を入れただけで排泄できるとひとつの健康の指針になります。

◎衣服の調節、管理

天気や気温で自分で着る服を調節しましょう。脱いだり着たり出来る服を準備して寒い・暑いと感じたら服装を変えます。

## 《今月の予定》

日	活動内容
1(日)	
2(月)	踏み台/つまむ/文
3(火)	体力づくり 持久走 綱引き
4(水)	つま先立ち/つまむ/グループ分け
5(木)	持久走/玉入れ
6(金)	片足立ち/たいこ/だんべえ
7(土)	みんなのフェスタ クリスマス会(なかよし)
8(日)	
9(月)	つま先立ち/すぐう/文
10(火)	体力づくり 持久走 綱引き
11(水)	片足立ち/つまむ/グループ分け
12(木)	持久走/玉入れ
13(金)	踏み台昇降/たいこ/だんべえ
14(土)	
15(日)	
16(月)	片足立ち/制作/文
17(火)	体力づくり 持久走 綱引き
18(水)	つま先立ち/制作/グループ分け
19(木)	持久走/玉入れ
20(金)	踏み台昇降/たいこ/だんべえ
21(土)	
22(日)	
23(月)	踏み台昇降/つまむ/文
24(火)	外出予定
25(水)	片足立ち/すぐう/買い物①
26(木)	持久走/買い物②
27(金)	お楽しみ会
28(土)	
29(日)	
30(月)	年末年始休み
31(火)	

## 今月の運動

◎抗重力筋を育てる。

・持久走(10~15分間走、シャトルランなど)

・踏み台昇降 つま先を使う(片足立ち、つま先立ち)

◎肩、腕を大きく使う運動 玉入れ(腕を上げて入れる)

・綱引き(腕・手を使い引き続ける、引き寄せる・ぶら下がり)

## 今月の学習／微細・作業

◎学習・認識 感想の材料集め、拾い出し

・グループ分け(食材や調味料で分ける・買い物(選択、支払いなど)

◎微細・作業

・制作(年賀状作り) すぐう(尺側や腕の内側の筋肉を使う)

・つまむ(洗濯バサミ、紐結びなど)

## 全 体 へ お 知 ら せ

### ☆ 12月7日(土)みんなのフェスタ

場所:総合福祉会館 多目的ホール (前橋市日吉町二丁目17-10)

集合時間・場所や出演時間については決まり次第ご連絡致します。

ひとこしケーブルバンドと一緒に楽器演奏「テキーラ」「ブラジル」を予定しています。(ダンスの内容は考え中。)

### ☆ 12月7日(土)はなかよしネットワークのクリスマス会です。

場所:第2コミュニティセンター 3階ホール (前橋市朝日町三丁目36-17)

時間:15時30分~17時頃まで

内容:たこ茶による出し物 ミニコンサート 等

### ☆ 12月24日(火)~1月6日(月)は冬休み

12月24日より冬休みに入ります。指導時間は9時~15時になります。

冬休み中の出欠席・活動の詳細関しましては、別紙にて確認・記入をお願い致します。

ドリーム弁当をご注文される方はお早めに注文をお願い致します。1食600円になります。代金は当日現金で持たせて下さい。ドリームの窓口で支払います。

持ち物 : 着替え、タオル、水筒、帽子、弁当、リュック使用です。

※欠席の際には必ずご連絡をお願い致します。

### ☆ 12月27日(金)お楽しみ会

金曜日登会でないお子さんも参加できます。詳細は別紙にて確認をお願い致します。

<活動時間>

金曜日登会の方【9:00~15:00】、登会日以外の方【12:30~15:00】

### ☆ 12月29日(日)~1月3日(金)は年末年始休みです。

### ☆ 保護者会

次回懇談会は12月11日(月)18:00~ぱれっと建物で行います。

### ☆ 来年も子どもたちが作った年賀状を出します。

・喪中の方はぱれっと職員までお知らせください。

・切手(63円)を後日購入し、投函します。