

<h1 style="margin: 0;">2020年 月案 2月</h1>	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 代表 中原 映子 http://www.hitokoshi.org E-mail : info@hitokoshi.org
	<h2 style="margin: 0;">ぱれっと</h2> <p style="margin: 0;">～Aグループ～</p>

今月のねらい	今月の運動
<p>生体の生活リズムを整えよう。</p> <p>◎朝食後は排便のリズムを作るためトイレに座る習慣をつけましょう。</p> <p>睡眠中の深い眠りによって、腸の働きが活発になります。そして、朝には便がS状結腸に溜まっているため、少しの運動で便意が生じやすく、出やすくなります。</p> <p>◎新しい学年(学校)に向けて準備をしましょう。</p> <p>・次の日の予定を確認し、必要なものを自分で用意しましょう。</p> <p>・家の手伝いをして、家族の役割を果たすことで、大人になるための学びとなります。</p>	<p>◎直立と直立状二足歩行</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・持久走 (走り続ける)</li> <li>・ジャンプ、長縄跳び (タイミングに合わせて跳ぶ、回っている縄のリズムで跳ぶ)</li> </ul> <p>◎肩、腕を大きく使う運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タオル体操(腕上げ、タオル回し)</li> <li>・短縄跳び(縄だけで回す、縄に重りをつけて跳ぶ)</li> </ul>
	認識・微細活動
	<p>◎目標、スケジュールを決める。</p> <p>・スケジュールを基に一日の振り返り</p> <p>◎制作(紙づくり)</p>

	今月の予定	活動時間	連絡事項
1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンプ、短縄跳び</li> <li>・一日の振り返り(文章の組み立て)</li> <li>・プール</li> </ul>	9:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭や学校で使っている縄跳びがありましたら、お持ちください。</li> <li>・路線バスで行きます。(お迎えは大渡温水プールへお願いします) 療育手帳・交通費(100円)・ロッカー代(20円) 水筒・プール道具一式の準備をお願い致します。</li> </ul>
8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵手紙教室</li> <li>・買い物</li> </ul>	9:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>思い出制作の材料を買いに行きます。</li> <li>○思い出制作に使用するスタンプを、ダイソーにて子ども達各自で選び購入したいと思います。110円の準備をお願い致します。</li> </ul>
15日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長縄跳び</li> <li>・英語で遊ぼう</li> <li>・制作(パルプ作り)</li> </ul>	9:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭や学校で使っている縄跳びがありましたら、お持ちください。</li> <li>制作をします。汚れても良い服の準備をお願いします。</li> </ul>
22日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持久走(一号公園)</li> <li>・制作(紙漉き)</li> </ul>	9:00～13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>動作法予定日です。13時降会のご協力をお願いいたします。</li> </ul>
29日	レクリエーション(カラオケ)	9:00～15:00	カラオケに行きます。後日詳細をお配りします。

全体へのお知らせ	
<p>☆あゆみの面談について</p> <p>2月下旬より、あゆみの面談を行ないます。2月上旬より、面談希望日の用紙をお配りいたします。ご確認の上、記入をお願い致します。</p> <p>☆水泳記録会のお知らせ</p> <p>日にち:2月9日(日)</p> <p>場所:群馬県立ふれあいスポーツプラザ</p> <p>水筒、プール道具一式、現地が寒い事が予想されます。からだを拭くタオル以外に、もう一枚タオルと、練習後、からだを冷やさない為の濡れてもよい上着のご準備をお願い致します。</p> <p>☆保護者会について</p> <p>今回は2月15日(土)15:00～ぱれっと建物で行ないます。</p>	<p>☆29日(土)はレクリエーションの日です。</p> <p>第五週の土曜日はレクリエーションでカラオケに行きます。別紙の用紙にて内容、参加、不参加の確認をお願い致します。</p> <p>☆雑巾について</p> <p>雑巾入れ替えのため、雑巾二枚をお持ちください。</p> <p>☆思い出制作について</p> <p>○今年度の思い出制作では、はがきづくりを予定しています。いい作品が出来るように、練習を積み重ねていきたいと思っております。それに伴い、<b>ご家庭で出る牛乳パック(2～3個)をお持ちいただきますよう、ご協力お願い致します。</b></p> <p>☆中原先生によるお話し会について</p> <p>2月に予定しているお話し会の日程に関しましては、現在中原先生と調整中です。</p>

# 月案

2020年

2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

代表 中原 映子

http://www.hitokoshi.org

E-mail : info@hitokoshi.org

ぱれっと

～Bグループ～

## 今月のねらい

生体の生活リズムを整えよう。

◎入浴すると、交感神経と副交感神経の入れ代わりが行われやすくなります。

入浴中は交感神経を刺激して快の情緒を刺激します。入浴の後は副交感神経が働き、入浴後眠りにつきやすくなります。洗髪や体を洗うことは古くなった皮膚の入れ替わりを援助します。体を洗うと皮膚だけでなく、表面についた異物も洗い流すことが出来、からだを清潔に保つこともできます。

◎体調管理をする。

まだ寒い日が続きます。外から帰ってきたら手洗いがいをしましょう。

## 今月の運動

◎直立と直立状二足歩行

- ・ジャンプ(①その場で跳ぶ、②段差を飛び越える、③縄跳び、④馬跳び)
- ・片足立ちキャッチボール(つま先を使バランスを取る)

◎肩、腕を大きく使う運動

- ・馬跳び(肩を使い腕を伸ばし手をつく。前から後ろに身体を支える)
- ・片足立ちキャッチボール(肘を引き腕を伸ばし手首を返してまっすぐ投げる)

## 認識・微細活動

◎制作(配色を決める、下書きに沿って縁取りする)

◎話し合い(意見を出す、紙に書いてまとめる、まとめた意見を報告する)

	今月の予定	活動時間	連絡事項
1日	・ジャンプ、片足キャッチボール ・話し合い ・プール	9:00～15:00	・路線バスで行きます。(お迎えは大渡温水プールへお願いします)療育手帳・交通費(100円)・ロッカー代(20円)・弁当・水筒・プール道具一式の準備をお願い致します。
8日	・長縄、馬跳び 絵手紙教室 ・制作	9:00～15:00	制作をします。汚れても良い服の準備をお願いします。
15日	・長縄、馬跳び ・英語で遊ぼう ・制作	9:00～15:00	制作をします。汚れても良い服の準備をお願いします。
22日	・ジャンプ、片足キャッチボール 馬跳び ・制作	9:00～13:00	動作法のため、13時降会のご協力をお願いいたします。
29日	・レクリエーション (カラオケ)	9:00～15:00	カラオケに行きます。後日詳細をお配りします。

## 全体へのお知らせ

### ☆あゆみの面談について

2月下旬より、あゆみの面談を行ないます。2月上旬より、面談希望日の用紙をお配りいたします。ご確認の上、記入をお願い致します。

### ☆水泳記録会のお知らせ

日にち:2月9日(日)

場所:群馬県立ふれあいスポーツプラザ

水筒、プール道具一式、現地が寒い事が予想されます。からだを拭くタオル以外に、もう一枚タオルと、練習後、からだを冷やさない為の濡れてもよい上着のご準備をお願い致します。

### ☆保護者会について

次回は2月15日(土)15:00～ぱれっと建物で行ないます。

### ☆29日(土)はレクリエーションの日です。

第五週の土曜日はレクリエーションでカラオケに行きます。後日、別紙の用紙にて内容、参加、不参加の確認をお願い致します。

### ☆雑巾について

雑巾入れ替えのため、雑巾二枚をお持ちください。

### ☆中原先生によるお話し会について

2月に予定しているお話し会の日程に関しましては、現在中原先生と調整中です。