

<h1 style="margin: 0;">2020年 月案 3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 ～Aグループ～</h2>

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>◎日中の活動は夜の睡眠の質に繋がります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく考え、『出来た・分かった』の経験を積みみます。 ・身体を大きく動かします。 ・人との関わりの中から、よく笑います。 <p>日中セロトニン(穏やかさ・安心感など)が十分に分泌されることで、メラトニン(情緒の安定・自然治癒力など)の生成され、夜の安定した眠りに繋がります。</p> <p>◎ぱれっとの仲間と楽しい思い出を作りましょう。</p>	<p>◎直立と直立状二足歩行</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプ(その場跳び、リズムで跳ぶ、飛び越える) ・バランスボール <p>◎肩、腕を大きく使う運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タオル体操(腕上げ、タオル回し) ・短縄跳び(縄だけで回す、縄に重りをつけて跳ぶ)
	認識・微細活動
	<p>◎スケジュールを覚えて行動する。</p> <p style="padding-left: 20px;">感想(単語の書き出し、気持ちのジャンル分け、文章の組み立て)</p> <p>◎思い出制作(パルプ作り、紙漉き、アイロンがけ、スタンプ押し)</p>

	今月の予定	活動時間	連絡事項
7日	<ul style="list-style-type: none"> ・戸外歩行 ・外食 	9:00～13:00	外食予定です。詳細は別紙にて確認をお願いいたします。
14日	<ul style="list-style-type: none"> ・絵手紙教室 ・プール 	9:00～15:00	路線バスで行きます。(お迎えは六供プール) 療育手帳・交通費(80円)・ロッカー代(20円) お弁当・水筒・プール道具一式の準備をお願い致します。
21日	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
28日	<ul style="list-style-type: none"> ・今年の振り返り 写真上映会 ・動作法 	9:00～13:00	今年度の撮りためた写真を上映しながら振り返りをしたいと思います。 動作法のため、13時降会のご協力をお願いいたします。

全体へのお知らせ

<p>☆3月7日(土)は外食予定です。</p> <p>今年はコロナウイルスの流行により、安全・安心面を考え、お別れ・思い出旅行の代わりに、外食に変更させていただくことになりました。対象はぱれっとに登会しているお子さん全員です。</p> <p>場所や時間などの詳細は後日別紙にてお知らせいたします。</p> <p>☆春休みの活動時間について</p> <p>冬休み中の出欠席・活動の詳細につきましては、別紙にて確認・記入をお願い致します。</p> <p>持ち物 : 着替え、タオル、水筒、帽子、弁当、リュック使用です。</p> <p>※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。</p>	<p>☆令和2年度事業説明会を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3月21日(土) 13:30 ～ 14:30 ぱれっと建物で行います。 印鑑をご持参ください。 <p>☆修了式・終了式について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3月30日(月)9:00～13:00で修了・終了式を行ないます。 <p>※月曜登会のお子さんは、15:00まで、活動いたします。</p> <p>☆お別れ会について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3月31日(火) 13:00～15:00でお別れ会を行います。 <p>※火曜登会のお子さんは、9:00から活動します。</p> <p>☆4月1日(水)は新学期準備のためお休みのご協力をお願いします。</p> <p>☆トイレットペーパー寄付のご協力をお願い致します。</p> <p>●今年度もぱれっとの活動にご理解ご協力ありがとうございました。取り残した事はないでしょうか。次年度も、子どもの達のすこやかな成長のお手伝いをしていきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。</p>
--	--

<h1 style="margin: 0;">月案</h1> <h2 style="margin: 0;">2020年</h2> <h3 style="margin: 0;">3月</h3>	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;">～B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>◎就寝前はゆっくりと落ち着いた時間を過ごす。</p> <p>就寝前に光や音などの視聴覚による刺激が強いと睡眠を妨げるようになります。口うるささも寝つきに悪影響です。ストレスが掛かると交感神経が興奮し寝付きや正常な睡眠リズムの妨げとなります。</p> <p>◎学校が休みの日でも生活リズムを崩さずに過ごす。</p> <p>長期休みでも普段と変わらない生活リズムで過ごしましょう。特に卒業学年は新生活や新学期が始まるまでに期間が長いため、リズムを崩さないように生活しましょう。</p>	<p>◎直立と直立状二足歩行</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>◎肩、腕を大きく使う運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
	<p>◎制作(縁取りした枠の中を色付けをする)</p> <p>◎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)</p>

	今月の予定	活動時間	連絡事項
7日	<ul style="list-style-type: none"> ・戸外歩行 ・外食 	9:00～13:00	外食予定です。詳細は別紙にて確認お願いいたします。
14日	<ul style="list-style-type: none"> ・絵手紙教室 ・プール 	9:00～15:00	路線バスで行きます。(お迎えは六供プール)療育手帳・交通費(80円)・ロッカー代(20円)お弁当・水筒・プール道具一式の準備をお願い致します。
21日	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
28日	<ul style="list-style-type: none"> ・今年の振り返り 写真上映会 ・動作法 	9:00～13:00	今年度の撮りためた写真を上映しながら振り返りをしたいと思います。動作法のため、13時降会のご協力をお願いいたします。

全体へのお知らせ

<p>☆3月7日(土)は外食予定です。</p> <p>今年はコロナウイルスの流行により、安全・安心面を考え、お別れ・思い出旅行の代わりに、外食に変更させていただくことになりました。対象はぱれっとに登会しているお子さん全員です。</p> <p>場所や時間などの詳細は後日別紙にてお知らせいたします。</p> <p>☆春休みの活動時間について</p> <p>冬休み中の出欠席・活動の詳細に関しては、別紙にて確認・記入をお願い致します。</p> <p>持ち物 : 着替え、タオル、水筒、帽子、弁当、リュック使用です。</p> <p>※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</p>	<p>☆令和2年度事業説明会を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3月21日(土) 13:30 ~ 14:30 ぱれっと建物で行います。印鑑をご持参ください。 <p>☆修了式・終了式について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3月30日(月)9:00～13:00で修了・終了式を行ないます。 ※月曜登会のお子さんは、15:00まで、活動いたします。 <p>☆お別れ会について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3月31日(火)13:00～15:00でお別れ会を行います。 ※火曜登会のお子さんは、9:00から活動します。 <p>☆4月1日(水)は新学期準備のためお休みのご協力をお願いします。</p> <p>☆トイレットペーパー寄付のご協力をお願い致します。</p> <p>●今年度もぱれっとの活動にご理解ご協力ありがとうございました。取り残した事はないでしょうか。次年度も、子どもの達のすこやかな成長</p>
---	--