

つむぎ子ども教室通信 6月号(2025年)

認定 NPO 法人ムーミンの会

TEL : 045-315-2172

FAX : 045-309-5805

本部携帯 : 090 - 2325 - 2114



晴れた日は気持ちも元気になるような新緑がきれいな季節になりましたね。子どもたちは晴れの日も雨の日も元気いっぱいの笑顔でつむぎへ来てくれます。乱れがちな梅雨の時期も生活リズムを整え、体調管理をしていきたいですね。



2025 6 Jun.						
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
1	2	3	4	5	6	7
	筋力アップウィーク!					イベント
8	9	10	11	12	13	14
	たくさん寝ようウィーク!					
15	16	17	18	19	20	21
	家族を大切にしようウィーク!					
22	23	24	25	26	27	28
	暑さに慣れようウィーク!					
29	30					
	制作ウィーク!					

- ◆おやつ作りウィーク中は、エプロン・マスク・三角巾をお持ち下さい。
- ◆子どもの様子を見て、予定を変更する場合がございます。
- ◆平日療育と上記の月案は、内容が異なります。

※ふれあい春祭り※

5月18日(日)ふれあい春祭りが開催されました。つむぎからは9名の子どもたちが参加してくれました!前日の雨で開催が心配されました。が当日は天気にも恵まれ、ダンスの披露をすることが出来ました!ダンスを一生懸命に踊った子どもたち、応援してくれた子どもたち、保護者の皆様のご協力本当にありがとうございました。

☆HUGアプリのご連絡☆

HUGアプリを導入にあたり、ご協力ありがとうございます!入力についてのお願いです。月末までにデジタルサインが必要となりますので、ご確認をお願い致します。〈担当:東〉

※次月の施設利用の申し込みをされる際のお願い

- ・お申し込みは、10日までにご入力ください。
- ・お休みの場合は、備考欄に「お休み」とご入力してください。
- ・10日以降の急なお休みは、HUGの連絡事項で、随時お知らせください。

🍒賛助会費のお願い🍒

随時受け付けております。ご協力いただける方につきましては、各事業所の職員に提出ください。確定申告時、半額近くが控除の対象になりますので、後日受領証をお渡しします。もうしばらくお待ちください。

6月の予定

6月4日(水) なかま食堂 場所:マック
 6月7日(土) 放デイ イベント 金沢動物園
 6月14日(土) 療育指導日
 6月19日(木) 保護者学習会
 6月20日(木) なかま食堂 場所:Mカフェ



🍒次回保護者学習会のお知らせ🍒

🌸6月19日(木) 【テーマ:梅雨を楽しくのりこえよう!】

※日程を変更しました!

会場: なかまの杜4階 9:15~10:30

ご興味のある方は気軽にお問い合わせください。
 皆様のご参加お待ちしております。



『快適な目覚め！』～元気に「おはよう！」～

「朝の目覚めは1日のかなめ」とよく聞くことがあります。5月号では『睡眠の大切さ』についてお話ししました。質の良い睡眠をとることで、脳内で昼間の活発な活動を支える様々なホルモンが分泌されます。夜、ぐっすり眠り疲れた体を回復させる時には“副交感神経”が優位な状態になり、日中しっかりと目覚め、元気に身体を沢山動かす時には“交感神経”が優位になります。このように“自律神経”がスムーズに切り替えられる事が大切です。（この切り替えが上手くいかないと目覚める頃に、喘息発作やアレルギー反応の症状が出やすいものです）

朝、気持ちよく目覚めるにはどうしたら良いのでしょうか？生活リズムのリセットは朝6時の起床からです。そのためには、明け方から浅い眠りが多く出現することが必要です。体温の上昇を促すためには明け方から分泌する「コルチゾール」、意欲ややる気・元気の源「βエンドルフィン」、他にも「オレキシン」などの分泌が深く関係しています。この「コルチゾール」や「βエンドルフィン」の分泌は、朝の6時頃がピークであると言われていたのに対し、不登校や引きこもりの子ども達は、これらのホルモンのリズムが整っていないことが確認されているようです。つまり「生体の生活リズム」の乱れは、脳を中心・脳幹部の働きの弱さにより、睡眠・覚醒リズムの問題が深く関わっているのです。

では朝から元気に起きる（自律起床）ためにはどうすれば良いのでしょうか？まずは大人が子どもより先に起き、電気をつけて窓を開け、日の光や外の新鮮な空気を室内に入れましょう。眠りを徐々に浅くしスッキリ子どもが目覚められる環境を作ることが大切です。そしてゆっくりと優しく声をかけ、目覚めたら笑顔で「おはよう！」です。そして起きた後は、冷たい水で顔を洗いうがいをし水を飲むようにします。着替える時は、一度全部パジャマを脱いで着替えます。毎日のリセットで習慣化されていきます。

始めは自分で起きられなくても、大人が優しく毎日笑顔で接し続けていくことで習慣になり、機嫌よく1人で起きられるようになります。親子で顔を合わせ元気に「おはよう！」楽しい一日の始まりです！（職員：NK）



5月の活動の様子



子どもたちも新学期の慌ただしさから少しづつ慣れてきたようです。先生や友達と向かい合って楽しく遊び、お散歩やクッキング・制作などにも積極的に参加しています。また、5月18日（日）には、稲荷台小学校で行われた春祭りで、ダンスの発表を行いました。練習の時よりも、自信たっぷりに体を大きく動かしながら、楽しみながら披露していました。今後も子どもたちと楽しい活動を行っていききたいと思います。