

2024年
7月

『つむぎ子ども教室』・『つむぎ子ども教室Ⅱ』 通信
～児童発達支援～



遅い梅雨入りから、ジメジメしている毎日が続いています。湿度が高く、熱がこもりやすいこの時期には、発熱や発作など、体調不良の子どもが多くなりがち、さらには夜眠れない、眠りが浅いなど睡眠の質も気になります。夜の眠りは、前半が深い眠りの中で骨や筋肉を作る「成長ホルモン」が、眠ってから約4時間後の真っ暗な中で分泌する「メラトニン」、後半は「ACTH」や「コルチゾール」明け方の「GABA」「β-エンドルフィン」など沢山の大事なホルモンが分泌します。特に情緒を安定させ免疫力を高めるための「メラトニン」は、朝の光を浴びリズムカルな運動で分泌される「セロトニン」が原材料になります。つまり、快適な睡眠は未熟な子ども達の脳の発達には欠かせないものです。(もちろん大人も!)そこで①日中楽しくたくさん笑い合いながら身体を動かすこと(運動する)②寝る前には興奮し過ぎず、口うるさくしない(スマホやYouTubeも×)③夕食は軽く④少し薄暗くリラックスして眠りに誘う等、睡眠の質を目指しましょう!朝から元気に・・・楽しい「夏」はもうすぐです!(w)

| 7月の予定 | 【今月の目標】お手伝いをしよう!(クッキング、配膳、お花の水やり等…) | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1日 風船遊び 紙遊び | 2日 認識遊び 感触遊び | 3日 ボール遊び 手先遊び | 4日 制作 認識遊び | 5日 ごっこ遊び 手先遊び | 6日 イベント |
| 8日 手先遊び ゆさぶり遊び | 9日 制作 ボール遊び | 10日 ごっこ遊び ボール遊び | 11日 色遊び 制作 | 12日 ルール遊び 音遊び | 13日 |
| 15日 海の日 | 16日 粘土遊び 紙遊び | 17日 認識遊び 的あて | 18日 形遊び 認識遊び | 19日 作って遊ぼう ボール遊び | 20日 |
| 22日 ボール遊び かくれんぼ | 23日 タオル遊び 音遊び | 24日 制作 形遊び | 25日 感触遊び 手先遊び | 26日 ゲーム遊び 認識遊び | 27日 |
| 29日 音遊び 認識遊び | 30日 宝さがし 粘土遊び | 31日 オニ遊び 制作 | | | |

☆親子クッキングはいかがですか?☆

日に日に暑さが厳しくなっている事を実感しています。熱くなると警報が発令されるなど、外に出られなくなる日もありますよね…。

そんな時!親子クッキングはいかがでしょう?

子どもがちぎったキャベツを使って『焼きそば』、蒸したジャガイモを潰して丸めて焼いて『いも餅』、炊いたご飯を潰して焼いて味噌や醤油ベースのたれで味付けし『五平餅』等…子どもと一緒に作れるものはまだまだあるかと思えます。

大人と一緒に、包丁を使うのも良いかと思えます。

お皿に一つずつ乗せれば数のお勉強もできちゃいます。

できる事から少しずつ挑戦してみてくださいね♪



○●7月、8月の予定○●

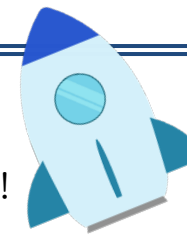
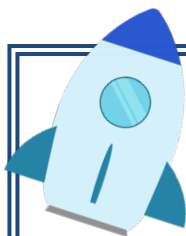
- 7月6日(土)『親子イベント』
詳細についてはお手紙かマチコミをご覧ください!
- 7月16日(火)『保護者学習会』
9:15~10:30 なかまの杜 4階
テーマ:【先輩保護者から話を聞こう!】の予定です
- 8月26日(土)『夏祭りイベント』
詳細については後日お知らせします!



○療育日誌○

左右の靴を一人で脱ぐこと。できるようになってしまうとできなかつた頃のことを忘れてしまいそうになりますが、できるようになるために子どもたちは一所懸命に練習を積み重ねています。

3歳のAちゃん。靴を脱ぎたくて靴の底を両手で持って一所懸命引っ張っています。でも靴のテープ二本を外さなければ脱ぐことはできません。そこで大人がAちゃんの手をとり、「靴を脱ぎたいのね。最初にテープを外そうね」と声をかけて一緒に一本目のテープを外しました。早く靴を脱ぎたいAちゃんは、二本目のテープが外れていないにもかかわらず靴の底を両手で持って力いっぱい引っ張りました。Aちゃんが自分で脱ごうとする意欲は素晴らしく、表情は真剣です。そんなAちゃんの意欲を褒めながら、またAちゃんの手に大人の手を添えて二本目のテープを外します。するとAちゃんは両手でスポンと靴を脱ぐことができました。その瞬間、Aちゃんは晴れやかな顔！右の靴が脱げたら今度は左の靴に挑戦です。さっきと同じようにテープを外せばよいのですが、右と左ではテープを外す向きが異なり、靴全体の見え方、テープを外すために必要な指の使い方や力の入れ加減などが異なります。「一度みたらわかるよね、右も左も同じだからできるでしょう」と言いたくなりますが、子どもにとってはそうではないのですね。身辺自律に関わる行為が一人でできるようになるためには、何を理解し何を理解していないのか、何が見えていて何が見えていないのか、左右の手の動き方の違い、力の入れ具合の違い、身体全体の動きの状況などを把握し、どのように手助けをすればよいのかを判断する必要がありますね。まずは一人ひとりを丁寧に見つめることを大切に、成長につながる支援を行っていきたいと思います。(Y・T)



2024年度、第一回目
のイベントを6月8日(土)に行いました！

つむぎ体操イベント～たのしくからだを動かそう！～というタイトルの元、つむぎ体操から始まり、大型バス等の親子で向かい合って行うゆさぶり遊び、バスタオルを使って大きく揺さぶる「かっちゃんこ」、手押し車やギャロップ等を行い、最後は手先遊びへ！手先遊びではロケットを作りました。

普段のつむぎでも、体操をして、大きく身体を動かし、手先遊びを行っています。大人も子どもたちと一緒に汗をかきながら遊んでいます。

是非ご家庭でも親子遊びを続けてみてくださいね！
参加して下さったご家庭の方、ありがとうございました！
当日残念ながら来られなかった方もいらっしゃいますが…

次回お待ちしておりますね～～！

～保護者の方からの感想～

○普段の活動でも行っている体操がどんな感じなのか体験できて良かったです。

○一緒につむぎ体操を行う事で親も覚えられ、少し忘れていた動きを思い出すことができる良い機会でした。

○カッチンコが大好きでイベントの後も家で何度もやろうよ～とリクエストいただきました。(笑)

次回のイベントは7月8日(土)を予定しています。

イベント名は『親子で遊ぼう～感触遊び～』

楽しんでいただけるよう、企画中です。

是非！ご参加下さいね！