



『つむぎ子ども教室』・『つむぎ子どもⅡ』 ～児童発達支援～

『秋の日はつるべ落とし』と言われるように、あっという間に日が短くなってきましたね。酷暑もあと少し！なのでしょう。先日のお祭りイベント後に開催した『父の会』。放デイの“ボッチャイベント”講師で昨年から参加いただいていた佐塚先生（元中村・上菅田特別支援学校の校長先生）にも急遽ご参加いただき、とても有意義な時間を過ごすことができました。テーマの「運動遊び」からパパ達の家での活躍ぶりが垣間見えたり、将来についての話がでたり、そして佐塚先生から先輩達とも繋がっていく事の大切さ等、盛りだくさんの内容でした。今回参加できなかったパパさん、またママさん達の会も、引き続き企画していきたいと思います。ご参加ありがとうございました！（w）

9月	今月の目標：残暑に気を付けながら、夏の遊びを楽しもう！！				
月	火	水	木	金	土
1日 タオル遊び 紙遊び	2日 手先遊び 絵の具遊び	3日 ボール遊び 制作	4日 ルール遊び 音遊び	5日 作って遊ぼう 認識遊び	6日 
8日 縄遊び 色遊び	9日 認識遊び 感触遊び	10日 制作 かくれんぼ	11日 オニごっこ 新聞紙遊び	12日 ごっこ遊び 積み木遊び	13日 
15日 敬老の日	16日 サーキット ゆさぶり遊び	17日 紙遊び 感触遊び	18日 作って遊ぼう 制作	19日 宝さがし 手先遊び	20日 
22日 色遊び かくれんぼ	23日 秋分の日	24日 ごっこ遊び 風船遊び	25日 制作 感触遊び	26日 ボール遊び ボール遊び	27日 親子イベント
29日 楽器遊び 積み木遊び	30日 形遊び 音遊び				

～ 9月の予定 ～

- ・9月9日（火）保護者学習会
場所）高橋ビル 時間）9：15～10：30
テーマ）「つむぎの放デイって楽しいよ
～仲間と一緒に育ちあいましょう～」
＊つむぎの放デイ説明会です
- ・9月12日（金）14:00～ 引き取り訓練
- ・9月27日（土）親子イベント
＊近日中にお便り配布予定です

～月光浴をしてみませんか？～

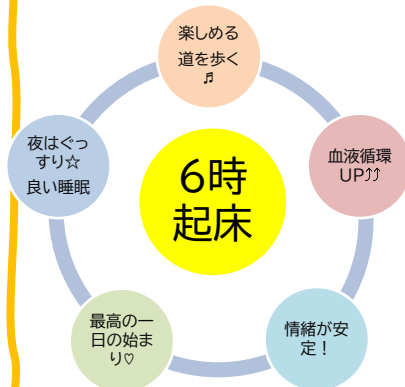
日光に比べ月の光は刺激が少なく、青白い波長を持っています。この波長は脳の交感神経を落ち着かせ、副交感神経を優位にする働きがあり、安心感やリラックス効果、眠気、癒しにつながると言われています。月の光を浴びる「月光浴」には、心の緊張やストレスを和らげ、不安を解消する浄化作用があり、特に満月はエネルギーを上昇、増幅させ心身のリセットに最適です。セロトニンの分泌（幸せホルモン）を活性化させる効果もあります。満月を挟んだ前後2～3日が月光浴に適しており、3分ぐらいでも効果があるようです。9月から10月は月がきれいな時期です。是非お試し下さい。（看護師：H）



～朝さんぽのすすめ～



朝さんぽの好循環



—私たちヒトは、本来昼間活動する動物—『障害児保育と発達原則：相馬範子 著』と著書にあります。昼間活動する動物(昼行性)は、日光を浴びることで体内時計がリセットします。そして、ホルモンの分泌により、夜眠くなるというメカニズムが私たちの身体には備わっています。せっかく早く起きても、お家でゴロゴロしていると脳とからだは目覚めません！早起きができれば・・・朝食前のさんぽです！体温を上げ、やる気や集中力を高めるホルモンの分泌はAM6時過ぎからぐっと増えていきます。

朝さんぽを心地よくすることで身体は空腹を感じます。そして、おいしく朝ごはんを食べることができるのです。また、まだ歩くことが出来ないお子さんにとっても、朝食前のさんぽは一日の始まりのウォーミングアップとして大切な活動です。体操やマッサージをしてから、外気浴♪お子さんと一緒に笑顔で過ごす時間は、互いに幸せホルモンが分泌され、良い一日が始まります。そして、継続をして行うことが大切です。

朝さんぽの効果！

姿勢が良くなった！

夜ぐっすり！快眠！

便秘が治った！

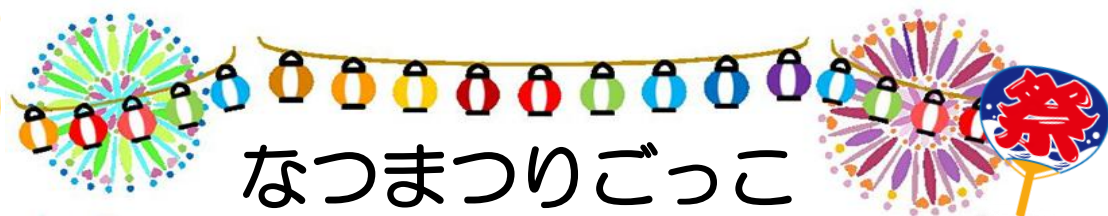
生活リズムが整った！

風邪をひかなくなった！

いつもニコニコ情緒が安定！



(職員:M・S)



つむぎの夏祭りイベント！また今年もたくさんの方々に参加いただき賑やかに開催できました。おいしそうな食べ物の屋台やゲームコーナーのほか、フォトコーナーでの写真撮影や制作コーナーでのオリジナルうちわ制作もたいへん盛り上がりしました ✨