



# 放課後等デイサービス彩便り




VOL.46 令和5年10月号

雲ひとつなく澄み切った空の下、何をするにも過ごしやすく心地よく感じられる季節となりました。  
 厳しかった暑さも少しずつ和らぎ、外での活動や公園へ遊びに行く機会も増えてきました。お友達と仲良く走り回る姿、遊具やボールを使い遊ぶ姿、公園内を探検するなど元気いっぱい身体を動かす姿がみられます。  
 まだ暑さが残りますが季節の移り変わりを感じながら、彩では10月からも様々な活動を行って参ります。

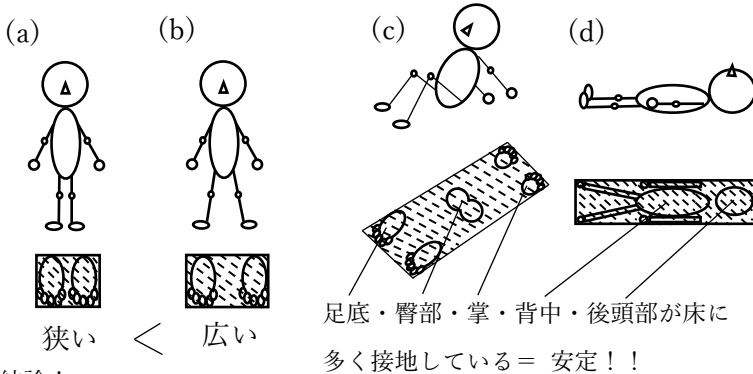
## 今月のPT活動の前に、、彩でこんなことがありました。

遊んでいる時や、帰りの会の時間に彩の児童の座っている姿勢を見てみると、腰を曲げよく手を後ろにつき座っている児童を見かけます。話を聞くと姿勢を崩し手をつけている方が、疲れず安定して座れる事を教えてくれました。

ではなぜ手をつけている方が安定するのか、、それは【支持基底面が広いから！！】

支持基底面とは、図 a~d に  ←このように囲われている部分があります。この部分が支持基底面です。足だけでなく手・臀部・頭部も含め、この支持基底面が広いほど安定します。

今後彩 PT では姿勢保持に着目し姿勢の安定を目指していきます。12月にキックベース大会を開催する予定ですが、ボールを蹴る動作も姿勢保持や支持基底面の安定に繋がってきます。ボールを蹴る時は上体を起こさなければ強く蹴ることが出来ず、足を振りぬくまでは片足でしか支持基底面を作れない為、バランス能力も影響してきます。姿勢保持は感覚や筋力なども関係してきますが、まずは手をつかずに安定した支持基底面が作って座れる様、例えば猫背や手をつけて座る時間が多い児童には壁に背中を付け支持基底面を広くし姿勢を矯正するなど行い、日々の活動の中から取り組んでいきたいと思ひます。



結論！

- ・支持基底面が広い方が座位でも立位でも安定する。
- ・座った状態で手をついたりすると支持基底面が広がりさらに安定する。
- ・何をするにも安定した姿勢が大事！

ご自宅で簡単に実践できること

- ・片足立ち：片足立ちをする事でバランスを保とうと上体が起きてきます。体幹の筋力UPにも繋がり姿勢改善効果も期待できます。

## 今月のPT活動 (ドッジボール大会)

今月は「ドッジボール大会」を行い、各チーム協力して試合終了まで全力でがんばってくれました！以前に比べて狙った場所にコントロールし、力強く投げる事ができたと思ひます！特に狙った場所に意識して投げる能力はストラックアウトなどをがんばった事で想像以上に発揮することが出来ました！今後もPT活動では目標を立て様々な活動をしていきます！



## 立川防災館

年に1度の防災館へ行き見学、体験してきました！

- ・ミニシアター：地震後の風景、地震対策や身を守る大切さを学びました！皆集中して見る事が出来ました！
  - ・地震体験：地震がきた後にどのような行動をすればよいか学びました！火の元の確認、電気ブレーカーを切る、扉を開けておくなど、細かい部分も教わりました！
  - ・煙体験：煙が立ち込めた場合、低い姿勢で口にハンカチを当て出口を目指す事を教わり実践しました！
- 楽しさの中から一生懸命取り組むことが出来ました！



## 交通公園

交通公園では自転車に乗り、信号機、交差点や踏切に進入するルールの確認を行いました！

自転車に乗り慣れていてスムーズに運転できる子供たちは安全確認を行いながらスイスイ進み、慣れていない子供たちは少しの練習後、ゆっくり自分のペースで運転しました！また公園内に設置されている標識に興味を持ち、帰りの車内では道路に設置されている標識クイズを行いながら彩に戻りました！



## 10月のイベント



- 7日(土) ランチパーティー
- 14日(土) 彩実験室
- 21日(土) ロングキック&フットボーリング (PT イベント)
- 24日(土) ハロウィンパーティー

※仮装する場合は動きやすい服装でお願いします

※コロナウィルスの影響の為、イベント内容が大幅に変更になる可能性がございます。ご了承ください。

※彩からのお願い

毎月25日までに予約表を紙面、又はお写真をLINEでご提出お願い致します。お忙しいところ申し訳ございませんが、ご協力の程よろしくお願い致します。

## 11月のイベント



- 4日(土) 工場見学
- 11日(土) ランチパーティー
- 18日(土) 昭和記念公園
- 25日(土) 秋の自然で物づくりをしよう
- 29日(水) キックターゲット(PT)



彩では、ランチパーティー等施設で作った昼食に関しては、実費負担なし(0円)で提供させていただきます。  
学校休日は、お弁当持参か昼食代をお持ちいただきコンビニ等で昼食を購入いたします。  
ご要望・お悩み等ありましたら、お気軽に彩の職員までお声かけ下さい。