

# 放課後等デイサービス彩 便り

Vol.50

令和6年2月号

指先が凍るように冷たく冷える日が続きますね。子どもたちはそんな寒さに負けず、公園で鬼ごっこをしたりサッカーをしたり、元気よく遊んでいます。感染症が流行しやすい時期でもありますので、感染症対策としてこまめな手洗い、うがい、水分補給等を行いながら引き続き元気に過ごしていきたいと思ひます。

## お知らせ

2月15日に災害伝言板ダイヤルを使って地震災害を想定した避難訓練を行います。災害伝言板ダイヤルは、災害時電話が繋がりにくい際の連絡手段として活用できます。当日は11時頃より、**171+2+施設の固定電話番号**で避難連絡を聞くことができます。この機会にぜひご参加ください。

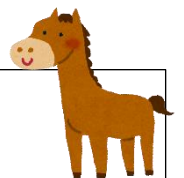


## 図書館に行こう！

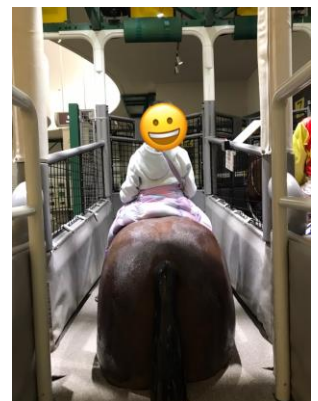
東青梅駅から河辺駅まで電車に乗って青梅市中央図書館に行きました。初めて切符購入をしたお友達もいましたが、上手に購入することができました♪電車内や図書館内でのルール、マナーをしっかり守って過ごしていました。図書館では絵本や図鑑が多く揃っており、本探しも一苦勞でしたが、読みたい本が見つかったら、集中して読んでいました📖



## 東京競馬場



府中市にある東京競馬場に行きました。競馬場内にはコースは勿論、公園や乗馬センターもあり、みんなで思いっきり遊んだり、馬を近くで見たいと競馬場見学を楽しみました。競馬場コースや公園付近には、レース中継やレースに出場する馬の名前が表示された大きなモニターがあり、「この馬かっこいいね！」「どの馬が一番速いかな？」等、会話が盛り上がりました。



## 今月のPT活動(脳の働きと動きをリンクさせよう)

今月から体幹・バランス能力向上の他に、脳を活性化させるトレーニングを始めており無意識に行っていた動作を理解し考えて身体を動かす事を目標にして活動しています。今月は沢山の競技を準備しサーキットトレーニングを行いました。ボールを投げる・蹴るに加え、障害物を避けたり、平均台を渡るなど様々な動きを通し身体の使い方を学びました。少し苦戦するかなと思っていたのですが、皆上手に動けており想像以上の結果を出すことが出来ました。今後も楽しくトレーニングができるよう様々な活動を考えているので楽しみにして下さい。

### ■自宅でできるバランス能力を向上させる為のワンポイントレッスン

爪先立ち：背筋を真っすぐにして足を肩幅まで開き、爪先立ちを繰り返す。  
爪先立ちから戻る時はゆっくり戻すと、より効果的！

この運動はふくらはぎの筋肉を鍛えるもので、バランスが崩れた時に足の力で体勢を整えられるようになります！お子様だけでなく、大人でも鍛えることができます。料理している時などちょっとした時間で行えるので、ぜひやってみてください。



## 2月のイベント

- 3日(土) 節分イベント
- 7日(水) お買い物してみよう(彩)※
- 10日(土) バレンタインデーお菓子作り
- 17日(土) ランチパーティー
- 21日(水) お買い物してみよう(みどり)※
- 24日(土) 空間認知能力を高めよう(PT)

※7.21日はファミリーマート青梅大前店さんのご協力の元、職員の手助け無しに子ども達が協力し合っ  
てその日のおやつを買うイベントです。職員の手助け無しに、自分たちで相談し合っ  
て買うのは初めての挑戦となります。安全にお買い物出来る様に職員が見守  
りますので、ぜひこの機会にご参加ください。

## 3月のイベント

- 2日(土) ひな祭りランチパーティー
- 9日(土) 花木園に行こう！
- 16日(土) ホワイトデーお菓子作り
- 23日(土) 公園でスケッチをしよう！
- 26日(火) 乳しぼり体験をしよう
- 29日(金) スポーツフェスティバル(PT)
- 30日(土) 卒業ランチパーティー

コロナウイルスの影響により、イベントの内容が大幅に  
変更になる可能性があります。ご了承ください。



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。