

【とーときっずる一む Owner's 通信】

第 3 号 2022 年 10 月吉日

放課後等デイサービス・児童発達支援「とーときっずる一む」の山村・阿部です。

前回の Owner's 通信を発行してから、はや半年が過ぎました。最近では、来年度から小学校に入学されるお子様たちが、児童発達支援から少しずつ利用し、慣れてから放課後等デイサービスへと移行できるように、親御様と見学・体験に来られる方が多いです。

今年の春に、児童発達支援から放課後等デイサービスに移行した子どもたちも、今振り返るととても成長を感じます。もちろんほかの子どもたちも、みんな波はありますが、日々、変化し確実な成長を感じられて嬉しく、微笑ましく思います。

<12 月より土曜開所（弁当受付開始）！&専門的言語指導について>

お待たせいたしました！これまで土曜の開所について、たくさんの問い合わせがありました。そのたびに準備中ですとお伝えし、ご不便をおかけいたしました。ようやく、12 月より土曜を開所しますので、『とーときっずる一む』は、祝・祭日を含む月曜～土曜をご利用いただけることとなります。

そしてこれまでの夏休み等の長期休暇や祝・祭日の学校がない日にお弁当のご用意ができない場合は、個別にお子さまと一緒に買いに行くこと（お買い物練習）をしていましたが、これから学校のない日の利用でお弁当のご用意が難しい場合は、必要なお子様のお弁当をまとめてお弁当屋に買いに行くことを開始いたします。弁当作りを含むお母さんらの負担が少しでも軽減できればと思いますので、遠慮なくご利用ください。詳細は追ってご連絡いたします。

また前号で、ことばやコミュニケーションに悩みのあるお子さまにマカトン法による言語指導をしていることをお伝えしました。この言語指導法は、手話より簡単ということもあり特別支援学校などでも取り入れられています。今回、とーとに言語聴覚士の方に来ていただけることになり、さらに専門的な様々な手法の言語指導を受けていただくことができることになりました！子ども一人ひとりを見てもらい、必要と思われるお子様の保護者さまには必要性をご説明させていただく予定ですが、ご希望をされる方は優先的にご説明させていただきますので、まずはお知らせいただけると助かります。

上記のご利用をご検討の方は、遠慮なくお問い合わせください。

<夏休みイベント報告>

さて、ずいぶん時が経ってしまいましたが、夏休みのイベント報告です。下記以外にも、毎週、とーと前で水鉄砲や手作りじょうろなどで水遊びをしたり、畑に行き水やりや竹酢液スプレーで虫よけをしたり、ピーマンの収穫から始まり、ニンジン、カボチャ、オクラの収穫を毎週曜日を変えて子どもたちと収穫に行ったりと夏を満喫しました♪

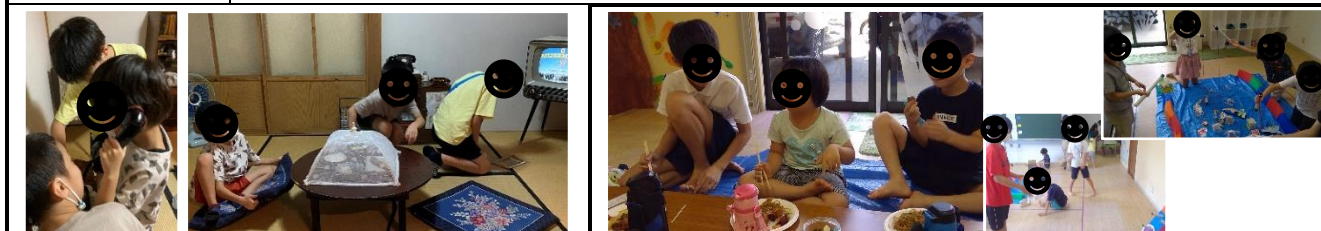
| | |
|---|--|
| 7月25日（月） | カレーライス作り（100 円） 小学 1 年生～中学 1 年生までの子どもたちが、野菜の皮をむいたり、ウインナーを包丁で切ったり、具材を混ぜたりという工程を、それぞれできることを役割分担し、作り上げました。みんなで協力して、そして自分で作ったカレーは大好評で、みんな美味しいとおかわりをしていました♪ |
|  |   |
| 7月29日（金） | ひまわり村&ホリ牧場（無料） この日は雲一つない晴天に恵まれ、子どもたちにとっては夏を感じるとても暑い日となりました。子どもたちより背丈の高いひまわりの迷路を通り抜けた先の展望台から見一面のひまわりは太陽に向かって咲いていて、子どもたちの夢や成長を応援してくれているような感じがしました。 ホリ牧場では、ポニーやうさぎ、ヤギなどを怖いながらも身近に感じたり、遊具で遊んで楽しむことができました♪ |

| | |
|-----------------------------|---|
| <p>8月3日(水)・ 8月4日(木)</p> | <p>うどん作り (50円)</p> <p>2日かけてうどんを作って食べました。1日目はうどんの生地作り。子どもたちそれぞれ粉を量り、水を少しずつ混ぜてちょうどよい硬さの生地にとまめていきます。さらに生地を袋に入れ足で踏み込んでこしを出していきます。みんなで行列になって自分の生地を楽しくふみふみ♪1日目はこれを寝かせます。</p> <p>2日目は自分の生地を打ち粉をふるって麺棒で伸ばし、包丁で切ります。生地を切る作業はスタッフと一緒に体験しました。ゆでるのはスタッフのみで行いましたが、その後の具材のトッピングやめんつゆをかけるなどの工程もそれぞれ子どもたちでもらい、みんなで「いただきま〜す♪」「おかわり〜！」と1人分でも十分あるうどんをおかわりする子が多かったです(^^♪</p> |
|-----------------------------|---|



| | |
|----------------|--|
| <p>8月9日(火)</p> | <p>航空プラザ (当施設内の有料体験の要望を受け、当日の事前確認・実費請求)</p> <p>初めての遠出をしました。これまで30分圏内くらいでお出かけをしてきましたが、初の遠出のため、途中トイレ休憩を設けたりと子どもたちの様子を気にかけて向かいました。航空プラザ内には、飛行機の実機があるだけでなく、フライトシミュレーター(有料)で操縦体験をしたり、自力カートだったり、エアバルーンもあつたりと大きい子から小さい子まで楽しむことができ、「まだ居たい!」という声が上がりました。</p> |
|----------------|--|

| | |
|-----------------|---|
| <p>8月17日(水)</p> | <p>歴史博物館 (無料)</p> <p>この日はあいにくの雨でしたが、館内には様々な時代のものが展示してあり、子どもたちはそれぞれに興味を示していました。すでに私のような大人の子も時代である昭和も歴史に組み込まれていて、建売分譲住宅の再現コーナーでは、黒電話やブラウン管テレビなどを興味津々で触ったりしていました。</p> |
|-----------------|---|



| | |
|-----------------|---|
| <p>8月19日(金)</p> | <p>夏祭り BBQ ver. (200円)</p> <p>旧盆が過ぎ、いよいよ2学期も近づき夏休みもクライマックスというこのタイミングで、夏祭りを行いました。第一弾として、バーベキュー(BBQ)☆これはBBQをしたことのない子どもたちが「BBQしたい!」というリクエストの声から実施するに至りました。</p> <p>野菜の皮をむく・切るや、野菜・肉・フルーツを串に刺す、焼く・炒めるなどの工程を子どもたちに手伝ってもらいながら、子どもたちは「魚釣り」「たこ焼きビンゴ」「空気砲」「フリスビー」「輪投げ」などのゲームを順に楽しんでいました♪</p> <p>この日は暑い日で午後からも水遊びをして夏を満喫しました☆</p> |
|-----------------|---|

| | |
|-----------------|--|
| <p>8月23日(火)</p> | <p>夏祭りスペシャルおやつ ver. (70円)</p> <p>夏祭り第2弾!今回はとーとで育てたかぼちゃを使ってかぼちゃババロアと手作りシャーベットを作りました!シャーベットは袋に入れたジュースの周りを氷と塩で冷やしながらひたすらシャカシャカ振るといって根気のいる作業。そしてババロアは材料を量る、かぼちゃの裏ごしをする、ゼラチンや牛乳を混ぜる、生クリームを泡立てる、生クリームの泡が壊れないように「ふわっ」と混ぜるなど力加減が必要な作業など様々な工程を子どもたちで分担して行いました。型に流し入れたら、あとは冷蔵庫で固まるまでは、前回に続き、夏祭りのゲーム、午後からは水遊びをして、いよいよおやつ</p> |
|-----------------|--|

タイム。時間が短かったのかババロアは少し固まりが弱かったのですが、ちょっと大人味な苦めのカラメルソースをかけて盛付け完成☆シャーベットもババロアも大成功！「かぼちゃのやつ（ババロア）をまた食べたい！」とたくさんの子がいまだに言ってくれます♡



夏休み後も、と一とでは主に祝・祭日にイベントを開催しています。

1週間を通しての「お月見の会」や「ミニ運動会」、「ハロウィン」。と一とに毎日来る子も、週1回来る子も楽しめるように、テーマに沿った様々なゲームやクイズなどを毎日、変えて行っています。そしてこれから、と一とで初めての親子参加（こどものみもOK）の「秋祭り」を文化の日に開催します。朝霞太鼓シニアの方々による和太鼓演奏から始まり、と一と神輿で「わっしょい、わっしょい」盛り上がり、心に響く和太鼓体験、ゲームで獲得したチケットで好きな駄菓子をお買い物する体験をします。と一とではほぼ手作り菓子なので、普段味わえない駄菓子を選ぶというワクワク感を体験してもらうことも祭りならではの楽しみです。

コロナ禍で、徹底した消毒・換気等で予防対策をし、極力感染源の可能性が増えるようなことを避けてきたおかげで、またご利用の皆様の相談・問い合わせなどのご協力もあって、と一とではいまだにコロナで閉所には追い込まれていません。ただ今回は、長く続くコロナ禍ではありますが、ご家族の方々にも日ごろの子どもたちのと一とでの様子をご覧いただいたり、一緒に楽しんでいただいたりしてもらいたいと思い、初めての親子参加型イベントを開催します。当日は、と一とで採れたサツマイモを使ったスペシャルスイーツがあるかもしれません（笑）

と一とでは、日本の文化を大切にしている、特に、祝・祭日というのは意味深い日となっていますので、その意味をクイズ形式で楽しく学び、そしてゲーム・ダンス・創作などで盛り上がり、その日に関心を持つように心がけています。これからもイベントをお楽しみに♪

<防災訓練について>

9月1日は「防災の日」です。秋の火災予防運動は11月9日～15日までです。

と一ときっずる一むでは、9月1日頃と3月1日頃の年2回、防災訓練を行っています。これまでは、消防訓練（消火・通報・避難）を行ってきましたが、直近の9月は、約1週間を通して、火事・地震・水害発生時を想定した避難訓練を行いました。スタッフだけで災害時用の連絡手段の確認と試用をする日もあれば、それぞれの曜日で火事・地震・水害を想定してその日いる子どもたちと一緒に訓練をするということをしました。

と一とでは、学校のように非常ベルが鳴らないのですが、怖がって動けなくなる子もいれば、訓練だからとふざけて真剣にやらない子もいます。訓練は精神的余裕をもち、適切に行動できるようになるといわれており、定期的な訓練が効果的と言われています。繰り返し行うことによって、いざというときに自然と体が動くように、また子どもたちのいろいろな行動特性を知ることによって、私たちのいざというときの対策に役に立つと思いましたので、これからは月1回抜き打ちプチ防災訓練／学習を行って行けたらと思っています。ご理解よろしく願いいたします。

<健康コラム>

協会けんぽ石川支部のメルマガに掲載されている健康コラムをここで一部、紹介します。

～ 心身のバランスの整え方（3つのおすすめ習慣） ～

心身のバランスが「整っている」というのは、健康であるということです。

1. 1日7時間以上の睡眠

過度なストレスがかかったときでも、十分な睡眠をとっていればストレスを軽減・解消できます。逆に、ちゃんと睡眠をとっていないと、ストレスが解消されず、メンタルや体に疲労が蓄積されます。仕事が忙しいと、睡眠時間が減ってしまいがちですが、忙しいときほど、きちんと睡眠をとりましょう。

2. 週に150分以上の運動

週に150分以上、有酸素運動をすれば、薬物療法と同程度かそれ以上の効果があるといわれています。ランニングや水泳などの有酸素運動散歩、ヨガやストレッチのような軽い運動がよいでしょう。気分の改善や向上効果が認められています。

3. バランスの良い食事

3食バランスよく食べることは、メンタル疾患の予防につながります。

～ストレス耐性と感情のボキャブラリー～

ストレス耐性とは言葉の通り、ストレスに耐えられる力のことです。そして、ストレスに対してどのくらい適応し、対処できるか、どの程度耐えられるかといったレベルのことを指して、「ストレス耐性が高い・低い」といったように表現します。

ジョージ・メイソン大学の研究結果では、**自分自身が感じている感情に対しての言葉のボキャブラリーが多い人ほど、ストレスに強く、病気にかかりにくく、そして依存症などにもなりにくい**ということが言われています。

誰かに悩みを相談する際に、悩み自体は解決していないのに聞いてもらっただけで、心がフツと軽くなるのは、ご自身の頭の中でより細かく感情を細分化して、話すことができるからでもあると思います。つまり、表現豊かに自信の気持ちを言語化できる人ほど、感情的にならずにストレスを回避することができるのです。自分日記をつけるのもよいですね。

ストレスを感じやすくても受け流すことができる人は、結果的にストレス耐性が高いといえるでしょう。

(健康経営エキスパートアドバイザー 宮森 弘美 (株式会社 メル))

週末2日にわたって、「アレルギー相談員養成研修会」に参加しました。

小児から成人までの食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、喘息等の呼吸器系から眼科・耳鼻咽喉科領域、アナフィラキシーに至るまでのカリキュラムがあり、最新の情報を知ることができました。

もしアレルギーで困っていることがあったら、まずはかかりつけ医にご相談するのが良いと思いますが、「アレルギーポータル」というサイトは日本アレルギー学会がまとめていて信頼性のある情報が載っていますので、よろしければご覧ください。「アレルギーについて」や「アレルギーの本棚」「研修・講習会・eラーニング」のページが特に役に立つと思います。

<https://allergyportal.jp/> (アレルギーポータルと検索すれば出てきます)

当所へのご相談や見学・体験(無料)は随時受け付けておりますので、まずはお気軽にご連絡ください。

スタッフが親身になって対応いたします。joy@thoth-kidsroom.com

その他、私たち(山村・阿部)への直接のご意見・お問い合わせは、contact@thothtoht.comまで遠慮なくお寄せください。

長くなりましたが、最後までお読みいただきありがとうございました！

次号もお役に立てる情報を盛り込んで配信する予定です。お楽しみに♪



住所：金沢市田上さくら 1-126

TEL&FAX：076-255-0199

Email： joy@thoth-kidsroom.com

HP： <https://thoth-kidsroom.com>

代表 山村育代

統括役員 阿部陽子