



# にこる通信



令和2年1月10日発行



あけましておめでとうございます。どんなお正月をお過ごしだったでしょうか、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃より「よつば・にこる」をご利用下さり、まことにありがとうございます。



さて、2019年は「よつば・にこる」ではいろいろな試みをしてきました。保護者様をお招きする「くるらDAY」として「お料理教室」「サッカー教室」を開催し、また年末には「クリスマスリースをつくろう」「～にこ太郎～開店」「クリスマス会」「大忘年会」、そして年明けにはなりますが「餅つき」でも保護者様にご参加いただきました。ドーンと、いかにもイベントといったものも、それはそれで素晴らしいことだと思いますが、「よつば・にこる」は「気軽にお越しいただける場所」「みんなでここにこ😊るんるん」を目指しているので、等身大の「よつば・にこる」の雰囲気を感じていただく、良い機会になったのではないかと考えております。



お昼ごはんを一緒に食べたり、他愛ない話で盛り上がったり・・・「最近笑ってないから、にこるに行こうかな!」「にこるでリフレッシュしてこよう♪」と皆様に思っていただけのような「よつば・にこる」でありたいです。ですから、「にこるでこんなことしたいよ!」というアイデアや要望がありましたら、是非教えていただきたいです。もちろんお子さまに関するご相談もお気軽にさせていただけたら、とても嬉しいです。

「よつば・にこる」は、福祉業界の中では、ちょっと変わっているのかもしれませんが、しかし、福祉本来の意味である「みんなの幸せを求める」ことに対して、ど真剣に取り組んでいる結果だと思っただけいたら幸いです(笑) そんな「よつば・にこる」ですが、本年もよろしくお願いいたします。

# 12月の活動プログラム プレイバック

## 12/7(土)「クリスマスリースをつくろう！」

みんな大好き、講師の中野はるみ先生をお招きしたプログラムです。お母様やおばあさまも参加してくださいました。

グルーガンを使った作業で、材料も決まっていたのですが、その中でも自由な発想でつくることができ、個性豊かな作品ができあがりしました。完成すると「どこに飾ろうかなあ？」など、お子さまたちが、わくわくするような想像をいっぱいしてくれました！



## 12/21(土)「浜松市動物園♪はま ZOO へ行こう！！」

にこるでは、「うなぎパイファクトリー」につづく、浜松遠征第2弾です！にこるの場所柄、動物園と言えば、「日本平動物園」なので、最近ではプログラムで動物園に行くことは少なくなっていました。しかし、「浜松にも動物園あるじゃん！」ということで行ってみることにになりました。

行ってみると、昔ながらの動物園の雰囲気を残しており、最近流行りのつくりではないものの、自然の中を散策しながら動物を見られるようになっていて、身も心もスッキリという感じです！また、「ゴリラ」「カピバラ」など静岡市内では見ることができないような動物だったり、泳いでるトラだったり、ものすごく新鮮でした！



## 12/25(土)「クリスマス会♪カレーを食べよう！」



「にこる」といえば「カレーライス♪」です。にこるの「カレー」は本当においしいんです！そして毎回のように写真を撮り忘れます(笑)

にこるでカレーをやる日は、お家から「ごはん」を持ってきてもらうのですが、念のため「にこる」でもごはんを炊いておきました。お子さまたちの「おかわり～」でなくなりました…(笑)

クリスマスソングをみんなで歌ったり、おやつではチョコパイをデコったり(若ぶりました)と、アットホームな楽しい会になりました。

←ランチョンマットを用意し、座る場所がわかるようになっています。

## 12/27(金)「にこる大忘年会♪」

お察しの通り、写真は撮り忘れました(笑) 2019年の「にこる」最終日でした。

みなさんと、食事をしながらワイワイガヤガヤ！楽しいお話！にこにこ😊るるん！そんなことを目標にしてきた2019年の締めくくりです。

食事メニューは、「おでん」「やきそば」「おむすび」「えだまめ」と、ほとんど「海の家！」な感じでした(笑) 相談室にこもって焼きそばをつくっていた指導員 鈴木。蒸気モクモクの相談室から出てくると、お子さまたち、保護者の方々、にこる職員、みんなでワイワイガヤガヤ！楽しいお話！にこにこ😊るるん！してるじゃないですか♪その光景を見た瞬間、目頭が熱くなりました。決して「蒸気が目にしみただけ」などではなく、1年…いや今まで「にこる」でやってきたことの1つの成果が、その瞬間に見られたんです。これもひとえに、日頃より「にこる」を利用してくださいませの皆様、協力して下さる皆様のおかげでございます。

そして1週間後、休み明け、新年一発目は「餅つき大会」でした！「餅つき大会」も、実ににこにこ😊るるん！しかし、それはまた来月号のお話。

# 2月の活動プログラム ピックアップ

## 2/8(土)「みんな de にこエク♪ in 南部体育館」

「2020年度 くるら3弾！」と言いつつ、保護者の方々に参加していただく機会が数多くあったため、もうどれが「くるら DAY」だったのかという感じではありますが(笑)

昨年度の「くるら DAY」を締めくくったのは「お子さまの『いま』と『みらい』をお話しましょう！」ということで、お子さまの『みらい』のための『いま』を「にこる」ではどのように考え、実践しているのかということについて、皆様にお伝えさせていただきました。そして、この1年の実践の中で、子どもと関わる大人も「からだ」や「こころ」のコンディションを整えることが大事であると感じ、また大人も1人ひとり様々な「つまずき」があり、その「つまずき」には子どもと同様のアプローチが効果的であることもわかりました。そこで、今回は大人の皆様とも一緒に身体を動かしてみたいと考えました。身体を動かすとは言っても、いわゆる「スポーツ」のようなものではなく、「呼吸」「立つ」「歩く」など、基本的な動作について行うので、気軽に参加していただければと思います。ご自宅や職場で、お子さまと一緒に実践していただけるような内容になっていますので、今後のお子さまとの関わり方も、今よりもさらに良くなるのではないのでしょうか。

題して…

「からだ」と「こころ」と「あたま」を整える

## にこるエクササイズ～にこエク～

「にこエク」とは

- ① 脳を育てる栄養である、「酸素」や「感覚刺激」を取り入れる運動
- ② 「からだ」と「こころ」と「あたま」のつながりを良くするための、「からだ」をゆるめる運動
- ③ 覚醒(脳の活動状態)をコントロールする運動

のことで、脳科学、神経生理学等に基づいた「にこる」オリジナルの運動です。

子どもも大人も、特にこんな方に試してほしいと考えています！

落ち着きがない/注意力が足りない/呼びかけても反応がない(薄い)/学習が身につかない/運動が苦手  
手先が不器用/人間関係がうまくいかない/ストレスにさらされている/

「にこエク」で、「にこにこ😊るんるん」に過ごしましょう！

「みんな de にこエク♪ in 南部体育館」

日時 2/8(土)13:15～14:45

場所 南部体育館(柔道場)

申込 「にこる」をご利用の方

→別紙申込書にご記入の上、2月の登所予定表に添えてご提出願います。

「にこる」をご利用でない方

→にこる通信1月号4ページ目(裏面)の申込書にご記入の上、1月末日までにFAXもしくは郵送にて、または直接「にこる」にお持ちください

児童と関わるお仕事をされている方の参加もお待ちしております！

# 「みんな de にこエク♪ in 南部体育館」申込書

参加者①氏名 年齢	( 歳)	参加者①電話番号	
参加者①住所		参加者① 児童との関わり	<input type="checkbox"/> 児童本人 <input type="checkbox"/> 保護者 (続柄 ) <input type="checkbox"/> 福祉施設職員 <input type="checkbox"/> 教職員 <input type="checkbox"/> その他( )
参加者②氏名 年齢	( 歳)	参加者②電話番号	
参加者②住所		参加者② 児童との関わり	<input type="checkbox"/> 児童本人 <input type="checkbox"/> 保護者 (続柄 ) <input type="checkbox"/> 福祉施設職員 <input type="checkbox"/> 教職員 <input type="checkbox"/> その他( )
参加者③氏名 年齢	( 歳)	参加者③電話番号	
参加者③住所		参加者③ 児童との関わり	<input type="checkbox"/> 児童本人 <input type="checkbox"/> 保護者 (続柄 ) <input type="checkbox"/> 福祉施設職員 <input type="checkbox"/> 教職員 <input type="checkbox"/> その他( )
参加者④氏名 年齢	( 歳)	参加者④電話番号	
参加者④住所		参加者④ 児童との関わり	<input type="checkbox"/> 児童本人 <input type="checkbox"/> 保護者 (続柄 ) <input type="checkbox"/> 福祉施設職員 <input type="checkbox"/> 教職員 <input type="checkbox"/> その他( )

## 当日スケジュール

13:00～13:10 受 付

13:15～13:55 第 1 部

13:55～14:05 休 憩

14:05～14:45 第 2 部

アンケートへのご協力をお願いいたします。  
本申込書(にこる通信1月号)は、どのように  
入手されましたか？

- 市(区)役所のラックから
- にこる利用者様から
- 学校への送迎時に職員から
- その他( )

## 当日の服装・持ち物

### 【服装】

- ・ジャージやスウェットなど、動きやすい服装
- ・柔道場なので、室内履きは不要

### 【持ち物】

- ・水分補給の飲料
- ・必要に応じてタオル、着替え

〒422-8042

駿河区石田1丁目19-2

メゾン石田1F

HP <https://kurura.com/>

TEL 054-269-5128

FAX 054-269-5129