

# にこる通信



令和元年 12 月 10 日発行



師走を迎え何かと気ぜわしい毎日ですが、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、11月12月は、交流持久走大会やマラソン大会に応援に行く機会がありました。走り方が格好良くなっていたり、立ち姿や座り方が良くなっていたり、持久走に参加できるようになっていた、最後まで走りきることができていたり、目標の順位を達成できていたり、準備体操が上手にできるようになっていた、お友達を励ましつつ自分も頑張っていたり…。「にこる」とは違う環境の中で、お子さま達の成長した姿を見ることができ、とても良い時間となりました。何より、走り終わった後のお子さま達の清々しい表情が印象的です。また、お子さま達だけでなく、お子さまと関わる人にとっても、「ご家庭」「学校」そして「にこる」で取り組んでいることが実を結んでいる実感を得られたことと思います。



このところめっきり寒くなり、特に朝は、起きるのもためらうくらいですね！

以前、あるお母様から、目覚めの良くなる体操を教えてくださいました。

「仰向けになって、手足を上げてブルブル振る」というものです。布団の中で横になったままできるので、寒い朝でもできますね！

教えていただいてからというもの、パッと起き上がりすぐに動き出せるようになったので、朝活がはかどっています。教えてくださりありがとうございました。

# 11月の活動プログラム プレイバック

## 11/9(土)「クッキング♪ハイキング♪おにぎりを作って遠足に行こう!!」

毎回、プログラムには色々な要素が盛り込まれておりますが、この「クッキング♪ハイキング♪…」は、タイトルを耳にすると、「なんか楽しそう」ですが、プログラムを分解してみると…

おにぎりづくりとハイキングには【作業・移動・身辺自立・コミュニケーション・集団参加・自己統制】といった S-M 社会生活能力検査の全ての構成要素が盛り込まれており、五感(触覚、視覚、聴覚、味覚、嗅覚)に加えて、固有受容覚(手足の状態・筋肉の伸び縮みや関節の動きを感じる感覚)、前庭覚(身体の動きや傾き、スピードを感じる感覚)といった刺激をバランス良く与えていけるプログラムだったりします。

すごく難しく感じますが、それらを「楽しんでやっちゃおーぜっ!」と生まれたのが、この「クッキング♪ハイキング♪」です。

まずは、おむすび作りから

お家から持ってきたごはん、にこるで用意した具材をみて、いくつおにぎりを作るか、自分で考えます。持ってきたごはんの量や食べたいと思う具材の種類からおにぎりの個数や具材を自分で決めます。

ポイントは「自分でイメージし、選び、決める」こと。このことが認知機能の「知覚」「言語理解」「判断・推論」に繋がるのではないのでしょうか。おにぎりを握る数と具材が決まったら、あとは握っていきます。

「おにぎりを握るってこんな感じかな…」「お母さん、こんな風におにぎりを握っていたなあ…」

「力加減はどのくらいが良いのかな…」

にこるのお友達は頭の中で、イメージしたり、思い出したり、職員に聞いたりしながら、そんな事を繰り返して、おにぎりを握って完成させていきました。

小さなおにぎりを3つ作った子。

いつもお母さんがお弁当に入れてくれるサイズに似たおにぎりを作った子。

大きなおにぎりひとつに大好きな具材をたくさん入れた子。

思い思いの、自分が食べたいおにぎりが完成していきました!

ちなみに…ここまでの作業時間は…なんと!驚きの!!25分ほど!!!

説明をきく。わからなかったら質問する。手伝って欲しい時にちゃんと伝える…など、にこるのお友達は、「できる」のベースがしっかりしているお友達が多いと感じます。日々、ご家庭や学校で沢山の愛情に触れている事が、私達にも伝わりました。

そして、いよいよ作ったおにぎりを持って、ハイキングに出発♪行き先は…にこるっ子大好き「県立大学芝生広場」走り回ったり、お散歩したり、鬼ごっこしたり、虫取りや…季節の発見には持って来いのこちらの場所です。

まずは、自分で作ったおにぎりを食べました!

大きなブルーシートを敷いてみんなで円で座って、おにぎりにかぶっ

「おいし〜い」「上手にできた」「次はでっかいおにぎり作りたい」などなど、嬉しそうに食べてお話しして、楽しくランチタイム!「自分で作った達成感」最高ですね♪

食べた後は、思いっきり遊びます!



探検に出掛けてみたら…「秋を沢山見つけたよ」

少しひんやりと冬を感じさせ始めた秋の終わりの空気に「今日は少し寒いね!」「もうじき冬だからかな?」

赤や黄色、秋の色に変化した葉っぱの絨毯を踏んで「サクサクする〜」

帽子をかぶったどんぐりを見つけて「小さくて可愛いよ」と喜んだり…

「小さなイチヨウの葉っぱが可愛いよっ♪」と見つけて教えてくれたお友達。

子ども達の後ろを歩いていると、心がほっこりする会話が沢山聴こえてきます。青空のもと、秋の空気や彩りを沢山「感じる」ことの出来た、とても良い時間となりました。

クッキング♪ハイキング♪は

感覚刺激をたっぷりと感じることができるプログラム。

「おにぎりを握るときの感触」「おにぎりの味や香り」「木々の鮮やかな色」「虫や鳥の声」

プログラムを通して、「楽しみながら育んでいくこと」をこれからも大切にしていきたいと思えます。

## 11/30(土)「出発！にこるミステリーツアー」

…ミステリーツアー…それは…着くまでどこに行くかは…秘密！

そして、今回の行き先は、12月1日の防災の日を目前に、先取り体験！焼津市にある、防災学習センター「しえ〜る」。しえ〜るでは、

- ・ぐらぐらっ地震体験
- ・3D風水害体験
- ・なるほど防災シアター を体験してきました

ぐらぐらっ地震体験では、まだ記憶に新しい熊本地震や日本にとっては戦後最大クラスの被害となった東日本大震災、火災が多数発生した阪神淡路大震災…と他にも新潟中越地震など歴史に名を残す地震の揺れが体験できる装置です。

私たちが住む静岡県も東海地震が懸念されております。まだまだ、大きな地震を体験した事がないにこるのお友達。

いざ、体験です

東日本大震災の揺れの体験は、座っていても、何かに掴まっていけない事には、飛ばされてしまうほどの揺れと衝撃。体験装置なので、もちろん安全に出来ていますし、ある程度の心構えがある中での体験でしたが、実際に揺れを体験してみると、これが突然起こる事を考えたら、とてもじゃないですが、ただただ耐えるに精一杯だろうと感じました。お子さま達も、体感したことで、学校や地域で行う避難訓練がいかに大切であるかを感じる事が出来たようでした。

にこるでも年に数回ほど、防災に関する活動プログラムを実施しております。大難を小難にするためには、「備える事」が一番であると思います。行事予定表に、防災絡みのプログラムを見つけたら、是非参加を考えてみてください。ちなみに、12月にも非常食を試食するプログラムを組んでおりますので、是非！

防災体験の後は…

しえ〜るのすぐそばにある、石津西公園でお弁当を食べました！

新しい公園で一面芝生の大きな公園でした。子ども達はもちろん楽しい公園ですが…お父さんお母さんにも足裏のマッサージに嬉しい、ツボをガンガン刺激できちゃう、一面小石のツボ押し(手すり付き！笑)です！続きまして…向かって左手、手前にございますのが、知る人ぞ知る、昭和の健康器具代表、ぶら下がり健康器！

ご家族で楽しめる事間違いなしの石津西公園です。

お天気抜群のこの日、もちろんにこるのお友達は、公園を思い切り走って、遊んで満喫しましたよ♪

「空の青」「芝生のサワサワな感触」「ジャンプしたり走ったり」「石のツボ押しの上を歩いたり」感覚刺激もたっぷり味わいました！

「しえ〜る」で防災体験をしながら、是非ご家族でお弁当を持って、お出掛けしてみてください。



## 1月の活動プログラム ピックアップ

### 1/4(土)「にこる餅つき大会♪」

にこるでは初となる、年始のお餅つきでございます。にこる内で、ペタンペタン♪できたら、みんなでわいわい食べようね♪保護者様のご参加お待ちしております！特に「餅つきをしたことないよ」という方と「餅つきをしたことあるよ」という方が参加してくださると嬉しいです(笑)

年末年始の何かと忙しい時期ではありますが、よろしくお願いたします！

### 1/18(土)「リベンジ！！ボウリング場 de ボウリング♪」

前回、台風接近のために中止となった「ボウリング場 de ボウリング」に再度チャレンジ！神明ボウルにて行きます。保護者の方のご参加お待ちしております！特に「ボウリングをしたことないよ」という方、「ボウリングはやったことあるけど、最近は全然やらないなあ」という方、「ボウリングが大好きで、良く行くよ」という方が参加してくださると嬉し……この流れ、2回目ですが、本気です(笑)保護者の方にも参加していただけたら、本当に嬉しいんです。なお、このプログラムは実費となります。

## 「くすり」のおはなし

にこる内でも、お母様とのお話の中でも、たびたび話題にのぼるのが「くすり」です。

「くすり」は、当たり前存在になっているため、それについてあまり深く考えないものになっているような気がします。

正直、鈴木はお医者さんではないので、なんとも言えません(笑)だったらなぜ「にこらむ」のネタに?といったところですが、医療の素人だからこそ、知って意外だったことがあったので、ご存知のこともあるかもしれませんがお付き合いください。

### ①「くすり」は発達障がい治すものではありません

脳を成長させる「くすり」はまだ開発されておられません。現在の「くすり」にできることは、覚醒のコントロールや衝動性の抑制です。(単に勉強という意味ではなく広義の)学習を効率よく進めるために、または脳の育ちを待つために服用することが好ましいようです。

### ②効果が出るまでの期間があります

薬によって効果が現れる期間があるそうです。全部が全部、即効性があるわけではないようです。

### ③「やめかた」が大事です

自己判断で止めない方がいいそうです。服用を止めるときには医師の指導の下おこなってください。半量→その半量→そのまた半量というように、何ヶ月もかけて行のが一般的なようです。

医師の指導の下での服用を必ずお守りください

〒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

ブログも見てほしいら~

