

にこる通信

令和2年8月号

令和2年8月10日発行

季暑の候、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、今年の梅雨は期間が長く、雨の量も多かったですね。雨が続くと気分が沈みやすくなるだけでなく、身体的にも不調を来しやすくなるそうです。みなさま、体調はいかがでしょう。

そして、夏休みに突入しましたね。休み前には、学校で面談が行われたと思います。気になる点などございましたら教えてください。「学校」や「ご家庭」、そして「よつば・にこる」と、場所によって全く異なる様子を見せたり、見る人によって捉え方がさまざまだったりするので、情報を共有することはとても意味のあることだと思います。ご家族様だけでなく、学校の先生方のお話を伺ったり、にこるを見学していただいたり、逆に学校の様子を見学させていただいたりという機会が設けられたら嬉しいです。

□お願い■ 夏休み終了後の下校時刻を8/19(水)までにお知らせください ■お願い□

9/26(土)「サリーズカフェでランチ&お誕生日会」

9月のお誕生日会は、8月5日にスイーツを食べに訪れてお子さまたちに大好評だった「サリーズカフェ」でランチを食べながら行いたいと思います。

9月にお誕生日を迎えるお子さまも、そうではないお子さまも、是非ご参加ください！**ご家族様の参加も大歓迎**です！！

「おいしい たのしい ゆるゆるな会」で



「にこにこるんるん」な日にしましょう！

※メニューや金額等詳細は後日お知らせいたします。

にこるのコラム ～にこらむ～

指導員鈴木、ここ2ヶ月ほど病院に通っております。特にどこが病気ということはないのですが、なんとなく不調というのが長年続いていたためです。その病院は、症状そのものというよりも、根本の部分へのアプローチを行ってくれるので、よつば・にこるの目指すことと一致するところもとても気に入って通うことができています。また、今までいろいろな病院に行ったことがあります。検査して異常が見つからなければ「問題が無い」と言われ、実際に困っていることがあっても、話を聞いてもらうことができませんでした。しかし、今通っているところは、しっかり話を聞いてくれるのです。どんな些細なことも拾ってもらえることが、こんなにも嬉しく、そして心強いことなのだ、と改めて考えさせられました。

診察の中で、姿勢の悪さを指摘されました。今までも姿勢の悪さを指摘されたことが多々ありましたが、姿勢が悪いから肩や首の張りや凝り、頭痛などの症状が出るという話で済まされてきました。しかし、今回は違います。お腹の不調があるために自然と前屈みになってしまい、そこに引っ張られるようにして姿勢の悪さや身体の張りに繋がっているのだそうです。そして、その張りのためにお腹の調子もさらに悪くなるという悪循環だったようです。

ところで、よつば・にこるでは「こころ」「あたま」「からだ」を整えましょうということで様々な取り組みを行っていますが、「姿勢」についても、いろいろな角度で見えてきました。「姿勢が悪い」というと、「やる気の無さ」「反抗的な態度」といった「気持ち(こころの問題)」がクローズアップされがちですが、例えば「筋力が不足している場合(からだの問題)」「筋緊張がうまくいかない場合(あたま・からだの問題)」「平衡感覚がうまくいかない場合(あたまの問題)」などの原因も含めて多面的に捉えてきました。そして、ここにきての「『おなかの不調』という原因もあったとは！」という、まさに「目から鱗状態！」・・・あ、表現が古い。

ということで、指導員鈴木を元気にしてくれるだけでなく、新たな視点も与えてくれる病院なので、通うことが苦手な鈴木もしっかりと通えています。

その病院には発達障害のお子さんも症状緩和のために通っているそうです。前述の通り、困っていることを聞いてくれ、それをもとに根本へのアプローチをしてくれます。あくまで、より「にこるんるん」に過ごすための1つの方法としてご紹介させていただきました。

「効果」や「病院名」についてはここでは載せることができませんので、興味のある方は、個人的ににこる職員までお気軽にどうぞ。

〒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

放課後等デイサービス

よつば・にこる