

令和2年12月号

にこる通信



令和2年12月10日発行

冬晴れが心地よい候、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。

「今年1年、あっという間だったなあ」と、毎年のように思いますが、今年は特に早かった気がします。学校の臨時休業が続いたり、登校が再開されても行事が例年通りに行われなかったり・・・お子さまも大変でしょうが、保護者の方や学校の先生方も、いつもとは異なる出来事への対応に追われて苦勞も多いことでしょう。また、たとえば、マスクを着けていない人が近くにいるときや、人が密集した場面を目にするときなど、今までは感じる事のなかった不安を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「にこにこるんるん」を掲げるよつば・にこるは、お子さまに限らず、みなさまの不安に寄り添えるよつば・にこるでありたいなと思います。

12月の活動プログラム～お知らせ～

☆12/12(土)「にこるカフェ」

今回のにこるカフェでは、にこる内でシチュエーションの選択、ごはん or パンの選択をしてランチを注文しますので、お弁当は不要です。

☆12/19(土)「おにぎり屋～にこる～開店♪♪」

当日は、みんなでおにぎりを食べるので、お弁当は不要です。

☆12/25(金)「にこるクリスマスパーティー♪」

☆12/26(土)「にこる大忘年会♪」

両日とも、午後のティータイムに開催しますので、午前中からにこるご利用のお子さまはお弁当をお持ちください。

1月の活動プログラム～お知らせ～

☆1/16(土)「マクドナルド de お昼を買おう！！」

マクドナルドでお昼を購入するので、お弁当は不要です。

当日の朝、送迎時及びにこるで、注文の品をうかがいます。

☆1/30(土)「みんなで祝おう！お誕生日会！！お昼はにこメシ♪」

お弁当不要です

にこるのコラム ～にこらむ～

人は何かしらのストレスの中で生活しているものですが、感覚に過敏なところがあったり、人の気持ちを感じやすかったり、自分のできることと他から求められることがかけ離れていたりする場合、特にストレスを受けやすいようです。

ストレスにより、身体のさまざまな部位が緊張すると言われています。ここでいう「緊張」とは、大勢の前で発表しなければならない時のような「緊張」ではなく、筋群の緊張です。感覚に過敏、例えばある特定の音の刺激が苦手な場合、音に対して常にアンテナを張っている状態を想像すると、「緊張」がイメージしやすいかもしれません。

「緊張」は適度であれば必要ですが、過剰だったり不足していると、生活のしづらさに繋がります。過剰な場合は「姿勢」や「呼吸」「疲れ」に現れますし、不足の場合も「姿勢」「力加減」に現れます。いずれも学習(算数・国語のような教科学習に限らず、ソーシャルスキルや作業、生活習慣を含めた広い意味での学習です)において、とても大切なことです。

上記のような学習は、確かに反復練習で身につくこともあるかもしれませんが、反復練習で身につくということは筋群を固着させている面もあるので、さらなる「緊張」を生み出す可能性があります。ですから、よつば・にこるでは、「弛緩」することを目指しています。「弛緩」＝ゆるめることで学習効果が上がり、快適に過ごすことができると考えているからです。そのために、「にこエク」を毎日行っています。尚、「にこエク」は漸進的筋弛緩法を取り入れた動きになっております。他に緊張を弛緩させる方法としては、心理療法の1つである動作法が有名ですね。

〒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