



NO.3

令和5年6月9日発行  
 中津川市発達支援センター  
 つくしんぼ

7月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 理学療法	5	6 言語療法 音楽療法	7	8	9
10 茶話会	11	12	13 音楽療法	14	15	16
17 海の日	18 健康相談	19	20 作業療法 言語療法	21	22	23
24 給食なし →	25	26 午後 指導お休み	27 作業療法	28	29	30
31						



暑い夏もすぐそこまで来ていますね。水分補給をこまめにして熱中症予防していきましょう。  
 夏ならではの経験を親子で楽しむことができるといいですね。

給食指導について

7/24（月）～ 8/25（金）までは、食中毒予防のため、食事指導は中止としますので、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

裏面へ続く

## つくってみよう簡単レシピ（チキンナゲット）

材料	鶏むねひき肉	250g
	卵	1個
	片栗粉	大さじ2
	塩コショウ	適量
	すりおろしにんにく	小さじ1/2
	粉チーズ	お好みで
作り方	①材料をすべて加えてよく混ぜる。 ②サラダ油をひいたフライパンで ①を小判状に成型しながら揚げ焼きする。	



## 信州大学医学部 本田 秀夫先生のお話を聞きました！

6月8日に、中津川市発達支援関係職員研修会がありました。研修会では、20余年にわたり、発達障害をもつ人と関わり続けてきた、信州大学医学部の本田先生のお話を聞くことができ、様々なことを学ぶことができました。

発達障害の人は 過剰適応しやすく疲れやすい。

特に対人関係は一般の人の何倍も疲れる。

生き生き笑顔で振舞っていても、ある時学校に行けないという人もいた。

発達促進のポイントは、

本人が興味を持って取り組める手法で、少しの努力で短時間に達成可能な目標を立てながら支援していくことが大切。

苦手なことを無理させず、自信の低下を防ぐことが大切。

「せめてこれくらいは」は、NGワード

「もう〇〇なんだから」「自分がやりたいと言ったんだから」

\* 本当の自立とは ・自分でできることできないことを判断できる。

・できないことについて他の人に援助を求める。

\* 本人の自己決定力と相談力をそだてる。

・視覚的構造化は自己決定と相談のために必要。

発達障害であってもなくても、その子その子の個性を大切にして「できること」「好きな事」を大切に行うこと。お子さんのメンタルヘルスを崩さないように成長できるように見守っていきたいなと思える研修会でした。

お話の中でYouTube「にじいろ子育てチャンネル」も紹介されました。

良かったら是非ご覧ください。

