

12月 つくしんぼ

NO.8

令和8年11月6日発行
中津川市発達支援センター
つくしんぼ

12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ハートの会 10時～	2 避難訓練 （火災） 10時～	3 音楽療法	4 茶話会 10時～	5 クリスマス会
6	7	8	9 作業療法	10 音楽療法 茶話会 13時～ 14時15分～ 15時30分～	11	12
13	14	15 健康相談	16 作業療法	17 言語療法	18	19
20	21 茶話会 13時～ 14時15分～ 15時30分～	22	23	24 言語療法	25 指導終了	26
27	28	29	30 【指導お休み】	31		1/6まで 指導お休み

☆毎月の作業療法・言語療法・理学療法・音楽療法の対象児は、その都度担当の先生からお知らせします。

☆「10月分障がい児通所給付費　代理受領通知書」が、11月11日以降に通知されますので、HUGアプリにてご確認ください。



・12/5（土）はクリスマス会です。親子で楽しい時間を過ごしましょう。
詳細はクリスマス会のおしらせでご確認ください。

・今年の指導は12/25（金）までとなります。12/28（月）～1/4（月）まで指導はお休みになります。1/5（火）1/6（水）は施設開放日です。年明けは1/7（木）から指導開始となります。

裏面へ続く→

避難訓練（火災）を行います

日時：12月2日（水）10:00～

この日の避難訓練は、消防署から消防士さんに来ていただき、通報訓練、消火訓練を行います。午前の指導の中で行わせていただきます。消火訓練は職員、保護者対象に行う予定ですので、よろしくお願いします。

茶話会について

日時：12月1日（火）　10時～11時（ハートの会）
12月4日（金）　10時～11時
12月10日（木）
12月21日（月）　13時、14時15分、15時30分より

場所：保護者室

テーマは『フリートーク』です

指導時間の間、指導時間の保護者さん対象に、茶話会を行います。保護者の皆さんで、日頃の悩みや心配なことを、交流出来たらいいですね。指導時間以外の方も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。

今月の安全計画の取り組みは

先月に引き続き　「体調管理に気をつけて過ごしましょう」

お子さんやご家族さんがインフルエンザやコロナウイルス感染症等にかかられたときは、つくしんぼにご連絡をください。

寒くなってきましたので、家庭での暖房器具などの取り扱いにもご留意ください。

10月7日（水）保護者会学習会より



日頃、家事、育児、仕事で頑張っているお母さんたちに向けて、毎日の姿勢で変わる疲れにくい体づくり！！～呼吸でととのえるママのためのセルフケア～と題して、理学療法士の須藤みなみさんをお招きして、簡単なストレッチをレクチャーしていただきました。「出産後のお母さんの体は、抱っこやおんぶで腕や腰にいっぱい負担がかかっています。子どもや家族のことが優先で、自分のことは後回しになってしまいがちですが、今日はまず、自分の体、呼吸に意識を向け、体をほぐしていきましょう」と須藤さんの心地の良い声掛けから始まりました。その中で、子どもの発達についても「情報は色々なところから入って来ますが、それは参考まで。個々のペースで必ず成長していく」と話してくださり、「こうじゃなきゃダメ！」という考え方もほぐしてくださいました。また、子どもの体の使い方について、傾く、転がる等の動きは体の軸を作るのに良い遊びで、3、4歳になると、ハイハイや雑巾がけ、片足立ちも良いと教えていただき、約1時間、体も心もリラックスできる貴重な時間を過ごすことができました。



【保護者さんの感想を一部紹介します】

〇いつも自分のことが後回しになっていると言っていただけて心が楽になりました。〇体がカチカチになっていたんだなと実感しました。少しの時間でも呼吸を意識して体操をしようと思います。〇子どもにもやるといい動きもわかりやすく、我が子とやってみようと思いました。