

# フレンズジム通信

2016年 5月号



～フレンズジムの運動プログラムって  
どんなことしてるの？～ 『マット編』

フレンズジムでは週替わりでメインの運動活動を設定しています。今回は誰でも楽しく参加できて、簡単な動きから高度な動きまで、幅広い運動を行うことができるマット運動をご紹介します。

## 〈基礎的な体の動きの練習〉

みんなで生き物になりきって、いろんな動きを練習します。イヌ(四つ這い)・クマ(高這い)・ペンギン(膝立ち)・ヘビ(擦り這い)などなど。大人でもマットの端から端まで集中してやると結構疲れます。子どもたちはお手本を見たり、動きと絵のカードをマッチさせて、繰り返し正しい動きを覚えていきます。

## 〈前転・後転・倒立などの練習〉

はじめは前転から、手をついて頭をつけて…とスモールステップで練習します。補助をしてもらって、ゴロンと回れた時は驚きと喜びで何とも言えない表情を見せてくれる子どもたち。その内自分で回れることの達成感から、前転が大好きになります。前転が出来る子は後転を、もっと出来る子は倒立などより高度な技や体幹、バランスを意識するような運動へ挑戦していきます。



## 〈サーキット〉

それぞれの動きの練習をした後に良く行っているのがサーキットです。アスレチックのようにマットや平均台などを組み合わせ、楽しいコースを先生が作ってくれます。最後まで頑張ったり、ゴールでみんながほめてくれます！



## 【LINEの試験的運用について】

先日コミュニケーションアプリであるLINEにて、『Frennds Gym中川』というアカウントを取得いたしました。つきましてはご要望のある方(保護者)のみを対象とした試験的な運用を当面の間行うこととなりました。

活用範囲として、事業所からは送迎時間案内、事務連絡の発信、ご家庭からはお休み連絡などの事務連絡を承ります。なお、送迎中は添乗スタッフがPHSを携帯しておりますので、基本的にはPHSから直接連絡を取らせていただきます。

実際の運用状況を見ながら、また皆様からのご意見をいただきながら活用をしていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。ご希望の方は連絡帳経由でID等をお知らせください。

※PHS番号は配布しております『災害発生時の避難場所と連絡先のご案内』に記載しておりますのでご参考ください。

## 【避難訓練の実施について】

サービス時間中に災害が発生した時に備え、避難訓練を5月に行います。昨年度は動きの確認を戸外活動時に合わせて行いましたが、今年度はより実際の動きを想定した訓練を予定しております。やはり戸外活動に合わせて、いかに混乱なく素早い集団行動をとれるかを、昨年の反省を踏まえながら行います。また、緊急避難時の動きは別紙にてご案内を配布しておりますのでご確認ください。

## 《放課後等デイサービスガイドラインをご存知ですか？》

厚生労働省が策定した放課後等デイサービス事業の基本的事項が記載されています。ぜひ目をお通しください。

<http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-Shakaiengokyo/kyokushougai/hoken/fukushibu-Kikakuka/0000082829.pdf>