

フレンズジム通信

2018年 5月号

【 頑張りすぎていないですか？ 】

新しい人との出会いや環境の変化に、心と体を適応させていくのは、大人でもなかなか大変な事です。誰でも少なからず環境の変化を感じる日本の4月ですが、フレンズジムの子どもたちも「新しいクラスになったよ！」「先生が代わったよ！」など、自分の身近な変化を報告してくれています。でも、同時に「疲れたー！！」の声も多くなったような…。きっと一生懸命に新しい環境へ慣れていこうとしているのでしょう。「毎日頑張ってるからだね」と気持ちの受け止めを第一に心掛けている4月前半の日々でした。

さて、「頑張る」という言葉は、本当に良く使われます。私たちも療育中に子どもたちへ「頑張ったねー！」としよつちゆう言っています。しかし、気を付けたいのは”頑張り過ぎる事”です。車に例えるとアクセル全開の状態です。中には上手に自分の状態を発信することが出来ず、グッタリするまで頑張ってしまう子がいます。好きな事だと休憩を忘れて遊び続けてしまう子もいます。ガソリンが無くなるのも気づかずに遠出してしまったら…大変ですよ。

保護者の皆さんも、お子さんと一緒に頑張りすぎていませんか？親子の関係はとても密接で、強く関係しあっています。どうしても併走状態になりますので、体調を崩したり、気持ちの余裕がなくなってイライラしてしまうのは、もしかしたら頑張りすぎによるガス欠や急ブレーキが一因なのかも…。

新年度の疲れが出始める時期ですので、ぜひここで一息入れて、ゆったりとした気持ちでお子さんと向かい合ってみてください。自分の状態を一旦ニュートラルに戻してから、安全走行を心掛けてみると、お子さんの状態がよく見えてきたり、もしかしたら同じように併走してくれるかもしれませんよ！

”自分を大切にすること”、”自分の状態に目を向けていくこと”、フレンズジムの療育でも大人が見本を示しながら、子どもたちに伝えていきたいと思えます！

中野

【5月のお知らせ】

☆ 5月3, 4日の放課後等デイサービスについて
通常プログラムに工作やレクリエーションを加えて、連休特別バージョンで活動を行います！

☆ 参観週間があります

参観時間は運動プログラム部分の30分程度を予定しております。店舗ごとに日程が異なりますので、スケジュール表にてご確認ください。

なお、ご見学は随時いただけますので、運動プログラム以外の活動の様子のご見学につきましてもお気軽にご相談ください！！

◇児童発達支援	平日	11:00～
	土曜日午前	10:30～
	午後	14:30～

◆放課後デイサービス	平日	16:30～
	祝日	15:40～
	土曜日	13:40～



※駐車場に限りがございますので、基本的にお車でのご来場はご遠慮ください。

☆ 戸外活動について



5月も元気よく戸外活動へ出かけます！だんだんと日差しが強くなってきますので、日よけの帽子をご用意ください。

今年度は天候により戸外活動に行けない場合、室内でのレクリエーションを予定しています。皆で楽しめる運動遊びやゲームをして過ごそうと考えています！

☆ 避難訓練を行います

サービス時間中に災害が発生した時に備え、避難訓練を行います。今回は地震時の避難を想定した避難となります。戸外活動の日程と併せて行います！