

10月

ころころ通信



地震発生直後は、3つの身を守るポーズ



「さがして（うさぎ）、はして（ねずみ）、まもるんだ（かめ）」



大地震の揺れは、いつ、どこで始まるか確かなピンポイントは誰にも分かりません。ですから普段いつも生活している所で『もしここで起こったら、あそこに逃げ込む』という安全な場所を前もって決めておくことが重要になります。安全な場所を選ぶ基本は、物が①上から落ちてこない（ガラスなど）、②前や横から倒れてこない（本箱や塀など）、③滑って移動してこない（ピアノや車など）、④この①から③の物をしっかり受け止め、できれば体全体を守ってくれるテーブルや机などの物がある、という条件を備えた場所や部屋の何もない角がめやすとなる。あらかじめ、家や園・学校・教室などの中や近所の歩道・通学路などでもこの安全な場所を見つけ、いざというときの『避難場所』と決めておくとういと思います。どんぐりの里でも、避難訓練を実施子ども達が安全な場所への移動ができるように練習を計画しています。

親や大人と一緒にいなくても子どもが最初の8秒に自らの判断で安全な場所に移動する方法です。キーワードは、『さがして（うさぎ）、はして（ねずみ）、まもるんだ（かめ）』の3つ。安全を守るポーズを動物にたとえて覚えるものです。

まず『じしんだ、パン！』で8秒以内に安全な避難場所に逃げ込む、という練習をして欲しい。

ただ『8秒以内に安全な場所に逃げる』大切さが分かって、子ども達に『逃げ込み』の掛け声だけでは走り回るだけになります。ではどうしたらよいか？ それは8秒の大揺れが始まった時、ウサギさんがなにかあればやるように、とっさに頭上や周りを素早くクルリンと見る。人間は怖い時、自分の目の下かせいぜい目の前しか見れないことが多いですが、物が飛んでくるのは、真上だったり斜め上、斜め後ろだったりします。『ウサギのポーズ』は、飢えや斜め後ろなど、普段みないところにあえて目を向けて『あぶないモノが飛んでこないか？！落ちてこないか？！』を素早く察知するためのポーズです。次にネズミさんのようにサッと素早くテーブルや部屋の隅に走りこみます。体を低くして、素早くです。地震だパン！といった後に、ウサギのように周りを見渡し、ネズミさんのようにシュルシュルと安全なところまで逃げ込めば（この間8秒）、『よくできましたね！すごい！』とほめてあげます。

そして逃げ込んだ後、そこでカメさんのようにしっかり首根っこや体全体を守ります。手も足も引っ込めて、できるだけ①『体の面積を小さくする』②『首の後ろを守る』この2つがポイントです。どんなに周りで大きな音がしても、安全な場所にいれば音では死にません。そして自身は必ず止まります。（余震がまたあるとしても）。止まるまで、そこで身体を守るのです。

道路であれば『（ガードレールなど）硬いしっかりした物にしがみつく』『イモムシのように壁のへりに沿って体を伸ばす』というポーズもあります。

安全な場所がテーブルの下だけでなく、落ちてこない、飛んでこない、倒れてこない、動いてこないところで、家の中や通学路などにそういうところがないかを探しておくとういことです。



プログラム予定表



日付	曜日	児童発達支援	放課後等デイサービス		タイムケア	
		プログラム	プログラム	時間	プログラム	時間
1	水	避難訓練	どんぐりライザップ～体力強化週間～	放課後～17:30	ハロウィングッズを作ろう！	放課後～17:30
2	木	ドレミランド	どんぐりライザップ～体力強化週間～	放課後～17:30	ハロウィングッズを作ろう！	放課後～17:30
3	金	ほそえ先生とあそぼう	どんぐりライザップ～体力強化週間～	放課後～17:30	ハロウィングッズを作ろう！	放課後～17:30
4	土					
5	日					
6	月	歩育/からだ教室	どんぐり防災教室	放課後～17:30	紙飛行機を作ろう！	放課後～17:30
7	火	からだあそび/ST	どんぐり防災教室	放課後～17:30	紙飛行機を作ろう！	放課後～17:30
8	水	ドレミランド（参観）	どんぐり防災教室	放課後～17:30	紙飛行機を作ろう！	放課後～17:30
9	木	創作	どんぐり防災教室	放課後～17:30	紙飛行機を作ろう！	放課後～17:30
10	金	どんぐりきょうしつ	どんぐり防災教室	放課後～17:30	紙飛行機を作ろう！	放課後～17:30
11	土					
12	日					
13	月					
14	火	ボールあそび（参観）/ST /からだ教室	ゴリゴリマシーン音楽会♪	放課後～17:30	散歩をしながらお外に出かけよう	放課後～17:30
15	水	感触あそび	ゴリゴリマシーン音楽会♪	放課後～17:30	散歩をしながらお外に出かけよう	放課後～17:30
16	木	からだあそび（参観）	ゴリゴリマシーン音楽会♪	放課後～17:30	散歩をしながらお外に出かけよう	放課後～17:30
17	金	ほそえ先生とあそぼう（参観）	ゴリゴリマシーン音楽会♪	放課後～17:30	散歩をしながらお外に出かけよう	放課後～17:30
18	土					
19	日					
20	月	創作（参観）	おばけクッキング👻	放課後～17:30	コマをつくろう！	放課後～17:30
21	火	10月生まれお誕生日会/ST	おばけクッキング👻	放課後～17:30	コマをつくろう！	放課後～17:30
22	水	クッキング	おばけクッキング👻	放課後～17:30	コマをつくろう！	放課後～17:30
23	木	動物園へ行こう♪	おばけクッキング👻	放課後～17:30	コマをつくろう！	放課後～17:30
24	金	歩育	おばけクッキング👻	放課後～17:30	コマをつくろう！	放課後～17:30
25	土	土曜保育				
26	日					
27	月	ボールあそび/からだ教室	ハロウィンパーティー👻	放課後～17:30	ハロウィンパーティー	放課後～17:30
28	火	感触あそび/ST	ハロウィンパーティー👻	放課後～17:30	ハロウィンパーティー	放課後～17:30
29	水	パンやへ行こう	ハロウィンパーティー👻	放課後～17:30	ハロウィンパーティー	放課後～17:30
30	木	公園	ハロウィンパーティー👻	放課後～17:30	ハロウィンパーティー	放課後～17:30
31	金	ハロウィンパーティー👻	ハロウィンパーティー👻	放課後～17:30	ハロウィンパーティー	放課後～17:30

※1 児童発達支援 集団療育 ・月、火、木、金（9:30～15:00） ・水（9:30～13:30） ・土（9:30～15:00）

※2  は、お休みです。（※特別プログラムについては、別途ご案内いたします）

※3 上記プログラムは予定です。天候等により変更する場合があります。





プログラム案内



児童発達支援事業の部

10日(金)	どんぐりきょうしつ	鉛筆やハサミの使い方を練習したり、お友達と一緒に簡単なカードゲームなどを楽しみながら机上活動します。
15日(水) 28日(火)	感触あそび	参加費：100円 汚れてもよい服を着用してきてください。
21日(火)	お誕生日会🎂	参加費：150円 10月生まれのお友達を、みんなでお祝いします。
22日(水)	クッキング🍪	参加費：300円 さつまいもを使った、甘くておいしいスイーツを作ります。
23日(木)	動物園へ行こう♪	参加費：200円 ※雨天の場合は室内プログラムに変更します。 ※お弁当(保冷バック・保冷剤)・水筒・おしぼり・帽子持参。 ※療育手帳をお持ちの方は、当日職員に手渡ししてください。 ※療育手帳をお持ちの方は、事前に教えてくださると助かります。
25日(土)	土曜保育	時間：9:30~15:00 持ち物：お弁当、水筒、帽子、お昼寝用タオル 天気が良ければ園庭で遊びます。
29日(水)	パンやへ行こう	現金：700円 パンやへ買い物にいき、お昼に食べます。 ※財布に700円を入れて持参し、登園時に職員に手渡ししてください。財布にも記名をお願いします。 ※子どもたち自身でお金やレシートを出し入れしやすい財布を用意してください。
31日(金)	ハロウィンパーティー	参加費：150円 “トリックオアトリート♪” 放デイの先生におやつをもらいにいき、楽しく過ごします🎃

・10月のからだ教室は 6日(月)、14日(火)、27日(月)です。

14:00 から 14:45 までの間に行います。からだ教室を利用される日は引き継ぎのため、14:45 までにお迎えをお願いします。利用確定後、言語聴覚療法と同様に日時をお伝えします。

放課後等デイサービス

~3日(金)	どんぐりライザップ ~体力強化~	園庭や近くの公園で身体を動かします！ 汚れてもいい服で来てください。 ※雨天の場合は室内プログラムに変更します。
6日(月)~ 10日(金)	どんぐり防災教室	どんぐりで災害が起こった事を想定して避難訓練を行います。 避難方法の確認と、避難場所への移動を練習します。 持ち物などは特に必要ありません。
26日(日)	樽さんの サッカー教室	場所：エスポーク(人工芝サッカー場) 持ち物：水筒、タオル、帽子 時間：8:00~11:00 ※8:00 集合・出発になります。時間厳守をお願いします。 ※現地集合の方は9時に集合してください。

・タイムケアからのお知らせはありません。予定表通りに開所しています。

※定員やプログラム内容により、利用日の変更やキャンセル待ちをお願いする場合がございます。予めご了承ください。

※参加費(食材費)は口座引き落としになります。ご不明な点がございましたらどんぐりの里の職員までお声掛けください。

※感染症の影響でプログラムが変更、中止になる可能性があります。ご了承下さい。



タイムケア通信



○職員紹介 定國哲也先生

はじめまして！去年 7 月からアルバイトとしてお世話になっていましたが、今年 7 月から正式に放課後等デイサービスとタイムケアでお世話になります
定國哲也と申します。前職はフットサルコート運営を 20 年しており、老若男女、大人、子ども関係なく人との触れ合いが大好きです。特に子供とはサッカージュニアスクールなどで約 15 年携わってきた経験を活かし、ここに通う児童 1 人ひとりと向き合い、1 人ひとりに合った接し方を心がけています。そして私自身も児童のみんなと一緒にもっともっと成長したいと考えています。これから宜しくお願い致します。

○タイムケアの日常

日中はまだまだ暑さがあるものの、朝晩はだいぶ秋が感じられる様になって来た今日この頃ですが、皆さん体調など崩されておられませんか？

タイムケアも職員が入れ替わり心機一転楽しく子供たちと過ごしています。

その中で最近人気の遊びが職員も全員参加での『戦いごっこ』です。

A チーム、B チームに分かれて、それぞれブロックで武器を作り相手陣地に攻めていく陣取りゲームです。A チームはチームワークで B チーム陣地内に攻め込めます。そして B チームは個々の能力で攻めていく傾向があり、ゲーム中に感じるのは、1 人 1 人の性格や方向性、優しさなどが垣間見れて、やっていて本当に楽しいです。

一人一人ともっと関り、子供たちの情報を彼ら自身から教えてもらい、

関係性を構築できればと思っています。



あつまれ！ひろばの森

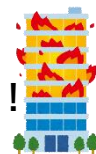
10
が



やっと暑さも和らぎ風の心地よさや、夜空の綺麗な月さまを見て秋の訪れを感じるようになりました。暑い日が長く続いたので、秋があっという間に過ぎてしまいそうですが、子ども達と、味覚の秋・運動の秋・読書の秋・・・などなど季節を感じられる活動を子ども達と取り組んでいきたいです。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、規則正しい生活習慣を送り免疫アップで今月も楽しんでいきましょうね♪



防災の日・・・にちなんで、防災プラザで消火体験&避難体験！



9月6日（土）土曜日プログラムでひめじ防災プラザに行ってきました。

まずシアターで「しょう太とひめ子の災害体験」を観て火災・集中豪雨の水害・地震災害を分かりやすく学習しました。次は119番通報で火災の指令を受け、消防服を着てヘルメットをかぶり、消防車に乗り込み3D画像で運転体験をしました。マイクで「火災現場発見！」「現場に到着！」とアナウンスする子ども、右や左にハンドルをきり運転する子ども、画像をみて現場を確認する子ども、各々消防士になりきり真剣な表情で取り組んでいました。

消火体験では消火器ホースを伸ばし本物の水で、大画面に映る火を消してちびっこ消防士の任務完了！！最後は火災発生時の煙の中の避難体験をしました。口をハンカチで押え低い姿勢で7枚ほどの扉を開け薄暗い中進んでいき煙に怖がりながらも、全員無事脱出成功しました＼(^o^)/

災害はいつ起こるか分かりません。もしもの場合に備え災害時に落ち着いて行動できるようになりたいですね。今後も積極的に避難訓練の活動を取り入れていきたいです。



どんぐりひろばからのお願い



10月1日から放課後等デイサービス 保護者向け自己評価アンケートを配布します。

自己評価アンケートの結果は、職員間で共有し改善、検討し事業内容の向上に活かしていくと共に公表する予定です。

お忙しい中、お手数を掛けますがアンケート回答後なるべく早めの提出をよろしくお願いします。

皆様のご理解・ご協力よろしくお願いします。 **よろしくお願いします**



どんぐりひろば 10月の行事予定

日	曜日	クラブ・プログラム活動	時間
1	水	レクリエーションクラブ	放課後～17:30
2	木	音楽クラブ	放課後～17:30
3	金	運動クラブ	放課後～17:30
4	土	神姫バスで行く「日本ものづくり体験」in 大手前公園	10:00～16:00
5	日		
6	月	図工クラブ	放課後～17:30
7	火	ダンスクラブ	放課後～17:30
8	水	レクリエーションクラブ	放課後～17:30
9	木	音楽クラブ	放課後～17:30
10	金	運動クラブ	放課後～17:30
11	土		
12	日		
13	月		
14	火	ダンスクラブ	放課後～17:30
15	水	レクリエーションクラブ	放課後～17:30
16	木	音楽クラブ	放課後～17:30
17	金	運動クラブ	放課後～17:30
18	土		
19	日		
20	月	図工クラブ	放課後～17:30
21	火	ダンスクラブ	放課後～17:30
22	水	レクリエーションクラブ	放課後～17:30
23	木	音楽クラブ	放課後～17:30
24	金	運動クラブ	放課後～17:30
25	土		
26	日		
27	月	図工クラブ	放課後～17:30
28	火	ダンスクラブ	放課後～17:30
29	水	レクリエーションクラブ	放課後～17:30
30	木	音楽クラブ	放課後～17:30
31	金	運動クラブ	放課後～17:30