



ころころ通信



体調調整について

梅雨の時期を迎え気圧の変化や湿度により、子ども達の体調が思わしくない様子が出てくるかもしれません。汗をかくことで、体温を調整し体調を維持しようとしみます。暑さに慣れていない場合、体温調整がうまくいかなくて体調を崩したり、熱中症になったりもします。そのために汗をかく練習も必要になってきます。今回はその汗についてお話を進めます。

汗をかくには汗腺が必要です。まず汗腺には「エクリン腺」と「アポクリン腺」の2種類があります。それぞれに汗の性質や汗を出す仕組みが異なります。

「エクリン腺」は全身のほとんどに分布しています。主に体温調節のために汗を出す汗腺で、分泌される汗は**無味無臭**です。

「アポクリン腺」はカラダの限られた部分にあり、特にワキの下に多く分布。独立して皮膚に開口しているエクリン腺と異なり、毛根に開口部があります。アポクリン腺から出る汗は**白く濁**っていて、**脂質やタンパク質などニオイのもととなる成分を多く含んでいます**。もともとはフェロモンの役割をはたしていたともいわれています。汗をかく3つの要因「**温熱性**」「**精神性**」「**味覚性**」があります。

温熱性

- 暑いときや運動したときに、上昇した体温を下げるための汗
- 汗をかく部位：手のひら、足の裏を除く全身
- 汗腺の種類：エクリン腺

精神性発汗

人前に出て緊張したとき、驚いたときに出る汗で「手に汗をかく」「冷や汗をかく」といった言葉に関係するもの。精神的な刺激にともなってでることから「精神性発汗」と呼ばれる。

- ストレスや緊張など精神的な刺激によりかく汗、短時間に発汗する
- 汗をかく部位：ワキ、手のひら、足の裏など局所的
- 汗腺の種類：エクリン腺、アポクリン腺

味覚性発汗

- 辛いものすっぱいもの食べたときにかく汗
- 汗をかく部位：特に額や鼻など
- 汗腺の種類：エクリン腺



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	ゼッテリアに食べに行こう🍷	セタキラキラ制作🎨	放課後～17:30	おやつ争奪じゃんけん大会	放課後～17:30
2	木	からだあそび	セタキラキラ制作🎨	放課後～17:30	おやつ争奪じゃんけん大会	放課後～17:30
3	金	ほそえ先生とあそぼう	セタキラキラ制作🎨	放課後～17:30	おやつ争奪じゃんけん大会	放課後～17:30
4	土	プラネタリウムに行こう☆シ				
5	日					
6	月	色水あそび	ふっとばせ！ボールキャノン！	放課後～17:30	夏の壁面制作！	放課後～17:30
7	火	セタ飾り作り/ST	スタジオどんぐり	放課後～17:30	夏の壁面制作！	放課後～17:30
8	水	ドレミランド	ふっとばせ！ボールキャノン！	放課後～17:30	夏の壁面制作！	放課後～17:30
9	木	冒険の森で水あそびをしよう	ふっとばせ！ボールキャノン！	放課後～17:30	夏の壁面制作！	放課後～17:30
10	金	ボールあそび	ふっとばせ！ボールキャノン！	放課後～17:30	夏の壁面制作！	放課後～17:30
11	土		目指せ大金持ち！生野銀山で銀を探そう🔍 (親子参加)	9:00～16:00		
12	日					
13	月	創作	劇団どんぐり	放課後～17:30	園庭遊び！	放課後～17:30
14	火	からだあそび遊び/ST	劇団どんぐり	放課後～17:30	園庭遊び！	放課後～17:30
15	水	水あそび	劇団どんぐり	放課後～17:30	園庭遊び！	放課後～17:30
16	木	感触あそび	劇団どんぐり	放課後～17:30	園庭遊び！	放課後～17:30
17	金	ほそえ先生とあそぼう	劇団どんぐり	放課後～17:30	園庭遊び！	放課後～17:30
18	土					
19	日					
20	月					
21	火	カレーを作って食べよう🍲/S	劇団どんぐり🐿️発表会	10:00～16:00	ミックスジュースを作ろう！	10:00～16:00
22	水	ドレミランド	街へ行こうよ🏠どんぐりの森🌲	10:00～16:00	ミックスジュースを作ろう！	10:00～16:00
23	木	Ballon🎈Festival	Ballon Festival🐾	10:00～16:00	ミックスジュースを作ろう！	10:00～16:00
24	金	水あそび	夏色ゼリーをつくろう🍹	10:00～16:00	ミックスジュースを作ろう！	10:00～16:00
25	土					
26	日					
27	月	ボールあそび	パン屋さんへ行こう🍞	9:00～16:00	みんな大好きDVD鑑賞！	10:00～16:00
28	火	7月生まれお誕生日会/ST	樽さんに会いに行こう🍷	10:00～16:00	みんな大好きDVD鑑賞！	10:00～16:00
29	水	紙コップロケットを作ろう🚀	壁面制作～夏の陣～	10:00～16:00	みんな大好きDVD鑑賞！	10:00～16:00
30	木	水あそび	ゼニガメ、キミに決めた！！	10:00～16:00	みんな大好きDVD鑑賞！	10:00～16:00
31	金	創作	いくぜ、ポッチャマ！！	10:00～16:00	みんな大好きDVD鑑賞！	10:00～16:00

※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

1日(水)	ゼッテリアに食べに行こう 🍔	現金：1,000 円 ゆめタウンのゼッテリアにいき、お昼ごはんとして食べます。 ※財布に 1,000 円を入れて持参し、登園時に職員に手渡ししてください。 ※できれば 500 円玉 + 100 円玉 5 枚 → 1,000 円分の準備をお願いします。 ※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。
4日(土)	プラネタリウムに行こう ☆	時間：9 時～15 時 持ち物：お弁当（保冷バック・保冷剤）、水筒、着替え、オムツセット “どんぐりひろば”のお兄さんお姉さんと一緒に加古川総合文化センターにあるプラネタリウムを見に行きます。天気が良ければ芝生広場でお弁当を食べます。 ※9 時集合・出発（時間厳守！） ※ポケットにハンカチを入れて持たせてください。 ※水筒に紐を着けてきてください。（斜めがけして自分で持ちます）
6日(月)	色水あそび	汚れてもよい服を着用してきてください。 ※着替え、汚れた服を入れるナイロン袋全てに名前を記入して持たせてください。
9日(木)	冒険の森で水あそびをしよう ♪	持ち物：お弁当（保冷バック・保冷剤）、水筒、水あそび同様の準備物 マイクロバスに乗って新宮町光都にある“たんぼぼひろば”で水あそびをします。水あそび同様、着て来られた服で水あそびをします。 ※天候によってはマイクロバスでドライブ又は、どんぐりの里での室内プログラムに変更します。 ※10 時出発（時間厳守）
15日(水) 24日(金) 30日(木)	水あそび	着替え一式とタオル、帽子、汚れ物を入れる袋、水あそび用オムツとナイロン袋をプールバック等に入れて持って来ててください。持ち物には必ず記名をお願いします。 ※朝着て来られた服のまま遊びます。汚れてもいい・動きやすい服で登園してください。 ※30 日(木)は放デイのお兄さんお姉さんと一緒に水あそびします。
16日(木)	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。 ※着替え、汚れた服を入れるナイロン袋全てに名前を記入して持たせてください。
21日(火)	カレーを作って食べよう 🍲	参加費：700 円 みんなで協力して美味しいカレーを作り、昼食に食べます。
23日(木)	Balloon ♀ Festival	放デイのお兄さんお姉さんと一緒に楽しく遊びます。
28日(火)	お誕生日会 🎂	参加費：150 円 7 月生まれのお友達を、みなでお祝いします。

- ・動きやすい服装、靴で来てください。
- ・衣類や靴、持ち物全てわかりやすいところに名前を書いてください。
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。
- ・7 月のからだ教室は 7 日(火)、14 日(火)、23 日(木)、28 日(火) 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。
- ・状況により、プログラムを変更する可能性があります。変更の際は随時お知らせします。
ご了承ください。

★おしらせ★

- ・8 月 7 日(金)～ 8 月 8 日(土)「お泊まり保育」（年長・年中対象）
- ・8 月 29 日(土)「夏だ！！超大型お化け屋敷 2026」（親子参加） 予定です。



プログラム案内



放課後等デイサービス

11日(土)	目指せ大金持ち！息の銀山で銀を探そう 🔍 (親子参加)	バスに乗って生野銀山へ行きます！ 集合場所：どんぐりの里玄関前 時間：9：00～16：00 参加費：親子 2500 円 (入山料・交通費込み) 持ち物：動きやすい服装や靴、上着、お弁当、水筒、帽子、タオル、おやつ、お土産代 ※9 時集合・出発になりますので時間厳守をお願いします。
21日(火)	どんぐり 🐿 発表会	どんぐりの里で発表会をします！ お気に入りの服装できてください(^)/
22日(水)	街へ行こうよ 🚗 どんぐりの森 🌲	兵庫県三木市にある OPEN SPACE で魚釣りをします 🐟 軽食、着替えの準備もお願いします！ 参加費：400 円 持ち物：軽食、帽子、タオル、水筒、お帳面、着替え
24日(金)	夏色ゼリーをつくろう 🍴	おやつ時間に食べるプルプルゼリーを作ります！ 参加費：150 円 持ち物：エプロン、三角巾、水筒、お帳面
27日(月)	パン屋さんへ行こう 🍞	兵庫県加西市にあるパン処森庵さんへいきます！ 時間：9：00～16：00 持ち物：財布 (1000 円)、袋、水筒、お帳面
28日(火)	樽さんに会いに行こう 🏆	樽さんのカフェにいきます！ ※参加費や持ち物などの詳細は後日お伝えします。 ※過去、樽さんのサッカー教室に参加された方を優先して受け付けます
30日(木)	ゼニガメ、キミに決めた！！	園庭で水あそびをします！ 朝、着てきている服で水遊びをするので濡れてもいい服装で来てください^_ みんなでゼニガメを召喚しましょう！ 持ち物：着替え(下着含む)、バスタオル、袋、サンダル
31日(金)	行くぜ、ポッチャマ！！	園庭で水あそびをします！ 朝、着てきている服で水遊びをするので濡れてもいい服装で来てください^_ みんなでゼニガメを召喚しましょう！ 持ち物：着替え(下着含む)、バスタオル、袋、サンダル

タイムケア

21日(火)～ 24日(金)	バナナジュースを作ろう！	ミキサーを使いバナナジュースを作ります。 材料費：150 円
-------------------	--------------	-----------------------------------

【夏休み期間について】

- ・7月21日から夏休みになり、10：00～16：00の利用時間になります。予約画面でご確認下さい。
- ・送迎は行っておりません。お弁当をご持参下さい。

- ・着替え等の持ち物すべてに名前の記入をお願いいたします。
記名がなく、荷物の取り違えが多くなっています。
- ・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。
- ・感染症の影響や天候の都合で、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
- ・支給決定日数を超えてのご利用は、実費負担になります。
併用されている回数は合算になりますので、ご注意下さい。1日に複数の事業所のご利用はできません。

なかがわパトロール



こんにちは！放課後等デイサービス職員の中川です！

あっという間に 7 月を迎えました。子どもたちは少しずつ新生活に慣れ、

笑顔で楽しい学校生活を送っている様子がうかがえます 🌟

どんぐりでも本格的な夏の暑さに備えて、しっかりと水分補給をしながら体調管理に気をつけて過ごしています 🌞 夏休みまであともう一息 🌻 体調に気をつけながら、元気にこの時期を乗り切りましょう！



4 月 7 日(火) そうだ、フードコート、行こう。

春休みのお出かけではイオンモール姫路リバーシティへ行きました！

フードコートに到着すると、「どれにしようかな？」とワクワクしながら好きな料理を注文し、

お財布を握りしめてお会計もできました 🍔 🍟 🍷 そのあとは、ガチャガチャをしたり、道の駅みつへ行きアイスを食べたりと、自分で計画的にお金を使う心地よい緊張感を味わいながら、笑顔あふれる楽しい思い出がまたひとつ増えました 😊



5 月 24 日(日) 聖地巡礼～阪神甲子園球場に行こう(児発合同親子参加)

親子参加で阪神甲子園球場・歴史館のツアーに行きました 🚫 保護者の方やきょうだいの方にも多く参加していただき、今年度最多人数となる 50 名以上の大賑わいなイベントとなりました！

ツアーではガイドさんの楽しい話を聞きながら普段は中々入る事のできないスイートルームも見せていただき、終始大盛り上がりでした。みんなで特別な時間を共有する事ができました ✨

7/11(土)「生野銀山へ行こう」、8/29(土)「お化け屋敷」を計画しています 🚗 ぜひご参加ください！



6 月 1 日(月)～6 月 5 日(金) ハブラシさんの繁忙期 🦷

歯と口の健康週間に合わせて、どんぐりでもみんなで歯磨きの練習をしました ✨

正しい磨き方のコツを聞いた後は、タイマーで 2 分間を計りながら、1 本ずつ丁寧にシャカシャカとブラッシング 🦷 最後には、液体歯磨きを使った「歯垢チェック」にも挑戦しました 🦷

赤く染まった部分を見て「あっ、ここが磨けていなかったんだ 🦷 ！」とびっくり。

自分の磨き癖に気づく、いいきっかけになったようです！



6 月 15 日(月)～6 月 19 日(金) Groval Week

FIFAワールドカップ 2026 に合わせて出場国の国旗づくりをしました 🌐

カラフルな模様や珍しい形の国旗に触れる中で、子どもたちの興味はどんどん膨らんでいました 🌐

「この国はどこにあるの？」「ありがとうって何て言うのかな 🦷 ？」と、その国の挨拶を知りたいという声もたくさん聴かれました！スポーツをきっかけに、世界への興味関心が広がる素敵な時間となりました ✨



本編では紹介しきれなかった、どんぐりでの子どもたちのキラキラ笑顔の詰め合わせです！たくさんの「できた！」や「楽しい！」が生まれました 😊



あつまれ！ひろばの森



暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。7月に入ると子ども達が心待ちにしている夏休みが始まりますね。

どんぐりひろばでも夏休みには、様々なプログラムを用意しています。体調管理に気を付けながら、あつ～い夏をみんなと笑顔で乗り切っていきたいと思います。

引き続き保護者の皆様にはご協力をお願いいたします。

6月13日(土) タイムケアと合同プログラム ジャガイモ堀りに行ってきました～(*^_^*)

天気の良い土曜日に、福崎町にある畑にいき収穫体験をしてきました！

どんぐりの里、どんぐりひろばの子ども達のためにジャガイモを育て、収穫する機会を作っていた農家の方に、みんなで挨拶をしてジャガイモ堀りをスタート(^^)子ども達がジャガイモの茎を「よいしょ～」と踏ん張って引っ張ると次々と土の中から大きなジャガイモが顔を出して大きな歓声がたちました。

まるで宝探しのように手で掘っていき、様々な形のジャガイモを発見する度に「見てみて～」と大満足の表情でジャガイモを手にとっていました。又、土の中からジャガイモと一緒にミミズや虫がでてくるとびっくりしたり、怖がったり……思いもよらない事もありながら暑い日差しの中、手にいっぱいジャガイモを収穫することができました～

普段の食卓に並ぶ野菜がどのように育ち、収穫されるのかを学ぶ貴重な体験となったこと、最後に代表して中学生のお姉さんが感謝の気持ちをしっかり伝えてくれました。

たくさんのジャガイモをそれぞれ持ち帰り、みんな美味しく食べたことでしょう！自然の恵み、農家さんに感謝する1日となりました。

～夏休み期間中の送迎時のお願い～



夏休み期間中はどんぐりの里・タイムケアと送迎時間が重なり渋滞が起こりやすい状況です。混雑なく安全に送迎して頂く為に乗り降りした後は、速やかに駐車場から東側の道路に出てください。皆様のご理解、ご協力よろしくお願いします。



どんぐりひろば 7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	人形劇クラブ	放課後～17:30
3	金	運動クラブ	放課後～17:30
4	土	七夕のプラネタリウムを見に行こう	9:00～15:00
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	人形劇クラブ	放課後～17:30
10	金	運動クラブ	放課後～17:30
11	土		
12	日		
13	月	図工クラブ	放課後～17:30
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	人形劇クラブ	放課後～17:30
17	金	運動クラブ	放課後～17:30
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	ダンスクラブ	放課後～17:30
22	水	ハンバーグを作ろう	10:00～16:00
23	木	夏祭り	10:00～16:00
24	金	サントリーの工場見学に行こう	9:00～15:00
25	土		
26	日		
27	月	暑中見舞いのハガキを作ろう	10:00～16:00
28	火	カラオケに行こう	10:00～16:00
29	水	キューピーの工場見学に行こう	9:00～15:00
30	木	ロコモコ丼を作ろう	10:00～16:00
31	金	アイスクリームを食べに行こう	10:00～16:00

