



ころころ通信



腹式呼吸をしよう

想定外の暑さが7月が続いていますが、みなさんの体調はいかがでしょう。今回は、人間の理想的な腹式呼吸について考えてみたいと思います。

人間にとって理想的な呼吸は「赤ちゃんの呼吸」だと言われています。赤ちゃんをよく見ていると、お腹を上下に波打つように動かし、ゆったりと深い「腹式呼吸」をしているのがよくわかります。そしてまた、声量が求められるオペラ歌手や舞台俳優も、腹式呼吸を用いています。安静時、1回の呼吸量はおおよそ500～600mlですが、歌や芝居ではその3倍も必要とします。「声は腹から出せ」「声帯は喉ではなく横隔膜にあると思え」などと教えられますが、これは発声の基本が呼吸法にあることを示しています。

日本人は元来、腹式呼吸をしていたと考えられています。田畑を耕したり、神輿を担いだりといった動きは、腹の底まで息を吸い、ぐっと止めて吐くという呼吸でなければこなせません。また、武道や舞などの腰がすわった姿勢も、腹式呼吸ならではのものといわれます。ところが、現代人はふだん胸の上部だけ使った浅い呼吸（胸式呼吸）をしがちなので、ストレスによって呼吸がさらにあさくなりやすいことから、慢性的な酸素不足が指摘されています。その酸素不足を解消してくれるのが腹式呼吸です。横隔膜を下に押し下げることで胸郭を広げ、普段はあまり使われていない肺の下部にまで空気を送り込みます。酸素がからだの隅々にまで行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張がほぐれて気持ちが落ち着きます。また、横隔膜が動くことで腹部の内臓が刺激され、活発に働くようになります。心地よい腹式呼吸を目指そう。

人の1日の呼吸回数はおおよそ2万から2万5,000回。80歳まで生きると6億～7億回という気が遠くなるほどの呼吸を繰り返していることになります。この1回ごとの呼吸を「赤ちゃんの呼吸」、すなわち腹式呼吸にできれば、しらずしらずに体の機能も活発になりそうです。

腹式呼吸のポイント

背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。このとき、丹田（おへその下）に空気を溜めていくイメージでお腹をふくらませます。

つぎに、口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこましながら、からだの中の悪いものをすべて出し切るように、そして、吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイントです。

回数は1日5回くらい始め、慣れたら10～20回が基本ですが、その日の体調に合わせて、無理なく楽しみながらやりましょう。

4つのポイント

1. 吸うときは鼻からゆっくり、おへその下に空気を溜めておくイメージで
2. 吐くときは口からゆっくり、からだの中の悪いものをすべて出し切るイメージで
3. 吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐く
4. 1日10～20回を目安に、無理なく続ける
- 5.

さらに効果を高めたいときには

息を吸い込むときは、高原のさわやかな空気や、好きな花の香りなど心地よいものをイメージし、息を吐くときはイライラの原因や緊張、不安などのマイナス要因が体から出ていくのをイメージする。

酸素がからだの隅々にまで行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張がほぐれて気持ちが落ち着きます。また、横隔膜が動くことで腹部の内臓が刺激され、活発に働くようになります。心地よい腹式呼吸を目指そう。



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	土					
2	日					
3	月	お誕生日会&マックパーティー♪	伊丹スカイパークへ行こう ～飛行機は、乗るより見る方が楽しい説～	8：30～16：00	室内ゲーム！	10：00～16：00
4	火	ほそえ先生とあそぼう/ST/ からだ教室	MUSIC DAY♪『君がいた夏は』 in 加古川	10：00～16：00	室内ゲーム！	10：00～16：00
5	水	どんぐり流しそうめん	夏休み恒例☆どんぐり流しそう めん	10：00～16：00	園庭水遊び！	10：00～16：00
6	木	ドレミランド	どんぐり3分クッキング♡ 5分もあるかも…	10：00～16：00	西播磨体育館	10：00～16：00
7	金	お泊り保育	恒例！どんぐりお泊り会♪	18：00～24：00	園庭水遊び！	10：00～16：00
8	土	お泊り保育	恒例！どんぐりお泊り会♪	0：00～9：00		
9	日					
10	月					
11	火					
12	水					
13	木					
14	金					
15	土					
16	日					
17	月	からだあそび/からだ教室	推しの日♡	10：00～16：00	DVD鑑賞！	10：00～16：00
18	火	スプラトゥーンごっこ/ST	Splatoon<コジ>	10：00～16：00	アイスクリームを 食べに行こう！	10：00～16：00
19	水	創作	ウチら最強♡マジカ	10：00～16：00	あめつちカフェに行こう！	10：00～16：00
20	木	ボールあそび	SPORT DAY🏀🏈🏉	10：00～16：00	園庭水遊び！	10：00～16：00
21	金	ほそえ先生とあそぼう	🎲【極秘任務】こびとづかんの 裏側を暴く会	10：00～16：00	室内ゲーム！	10：00～16：00
22	土					
23	日					
24	月	水あそび/からだ教室	飛び跳ねろ！コイキング!!	10：00～16：00	ホットドッグを作ろう！	10：00～16：00
25	火	ドレミランド/ST	イケイケどんどん、パン屋で！	10：00～16：00	ホットドッグを作ろう！	10：00～16：00
26	水	セイバンミュージアムに行こう♪	アースシネマどんぐり	10：00～16：00	日山ごはんを食べに行こう！	10：00～16：00
27	木	おばけやしき創作	おばけなんてないさ	10：00～16：00	園庭水遊び！	10：00～16：00
28	金	おばけやしき創作	おばけなんてうそさ	10：00～16：00	お好み焼きを食べに行こう！	10：00～16：00
29	土	超大型お化け屋敷2026👻	超大型お化け屋敷2026👻	18：00～21：30		
30	日					
31	月	クッキング/からだ教室	1にアイス、2にアイス、 3にアイス	10：00～16：00	園庭水遊び！	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）

※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

3日(月)	8月生まれお誕生日会 &マックパーティー	参加費：マクドナルド代 昼食として、テイクアウトしたマクドナルドを食べます 🍔
5日(水)	夏休み恒例 🍷 どんぐり 流しそうめん	参加費：500円 持ち物：給食セット、水筒 放課後等デイサービスのお兄さんお姉さんと一緒に昼食にそうめんを食べます。
6日(木)	ドレミランド	お弁当を持ってくるください。
18日(火)	スプラトゥーンごっこ	参加費：100円 放課後等デイサービスのお兄さんお姉さんと一緒に色水あそびをします。 汚れてもよい靴またはサンダル・着替え一式(オムツ)・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。
24日(月)	水あそび	着替え一式(オムツ)・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。
26日(水)	セイバンミュージアム に行こう♪	持ち物：お弁当(保冷バック・保冷剤)、水筒、帽子、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マイクロバスに乗って行きます。 ※10時出発(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。
31日(月)	クッキング	参加費：500円 焼きそばを作って昼食に食べます。

- ・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。
- ・8月のからだ教室は 4(火)、17(月)、24(月)、31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。
- ・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。

★駐車場の利用についての願い★

学校の長期休み中は利用時間が重なるため、約40台の車が駐車場を利用します。

安全に利用できるよう以下の点にご協力をお願いします。

- 奥側から順に駐車してください。満車の場合は、第二駐車場を利用してください。
- どんぐりひろばの入り口横は、軽自動車専用とします。
- 登降園後には、速やかに車を出していただきますよう、お願いします。
- 特に登園時は、9:45 には車を出していただきますよう、お願いします。
- 駐車場から出る場合は、左折での一方通行をお願いします。
- 周辺道路は、駐車禁止です。警察が出動したこともあります。必ず駐車場に駐車してください。

駐車場の利用についての提案やお困りごとなどありましたら、職員にお声がけください。



プログラム案内



放課後等デイサービス

3日(月)	伊丹スカイパークへ行こう～飛行機は、乗るより見る方が楽しい説～	ひろばと合同でバスに乗って伊丹空港へいきます！ 時間：8：30～16：00 参加費：1,000円 持ち物：お土産代（2,000円）、軽食、水筒（多め）、タオル、帽子 ※8時30分集合・出発です。時間厳守をお願いします。 ※軽食はバスの中で食べます。食べやすい物を持ってきてください。
4日(火)	Music day ♪ 『君がいた夏は』 in 加古川	加古川市にある就労継続支援B型事業所『音の宝箱』に行き、音楽療法士の先生方が夏祭りを開催してくださります！ 参加費：500円 持ち物：昼食・水筒(多めに)・タオル・着替え・帽子 ※水筒は首から掛けられるものをお願いします。 ※バッグは両手が空くリュックサック等をお願いします。
5日(水)	夏休み恒例☆どんぐり流しそうめん	昼食に、児童発達支援と合同で室内で流しそうめんをします！ ※軽食(おにぎり等)が必要であればご持参ください。 参加費：500円
6日(木)	どんぐり3分クッキング 👉5分もあるかも...	みんなで昼食用にカップラーメンを買いに行きます！ 財布に300円を入れて持って来ててください！ ※軽食(おにぎり等)が必要であればご持参ください。
17日(月)	推しの日💖	みんな大好き推しの日です！ 今回はガチャガチャを回しに行きます！ 持ち物：財布(300円)、推しグッズ、
18日(火)	スプラトゥーンくごジ	児童発達支援と合同で、絵の具を使ったスプラトゥーンごっこをします！ 登園した服装するので汚れてもいい服装とサンダルで登園してください。 参加費：100円 持ち物：着替え(下着含む)、バスタオル、袋、サンダル
19日(水)	ウチら最強♥マジ記	どんぐりEGGオーディションを開催します！ 最上級のギャル・ギャル男を目指しましょう🌟 参加費：150円
21日(金)	🍌【極秘任務】こびとづかの裏側を暴く会	※10時00分英賀保駅南口集合、16時00分英賀保駅南口解散予定です。 電車に乗って明石市文化博物館へいきます🚆 「こびとたちのいるところーなばたとしたかのナバーランド」展を観覧します。 参加費：中学生以下は無料、高校生700円(手帳の持参で半額) 持ち物：手帳(中学生以上)、水筒(多め)、タオル、帽子、電車代(手帳の有無等によって値段が変わります)、昼食代・お土産代(3,000円) ※延長利用ができません。 ※10時00分集合・出発です。時間厳守をお願いします。 ※当日は療育手帳または障害者手帳を持っている方は持参してください。 ※水筒は首からかけられる物をお願いします。 ※バッグは両手が空くリュックサック等をお願いします。 ※昼食は明石駅周辺で食べます。
24日(月)	飛び跳ねろ、コイキング!!	どんぐりの園庭で水遊びをします！ 登園してきた服装でしますので濡れてもいい服装で来てください。 持ち物：着替え(下着含む)、バスタオル、袋、サンダル
25日(火)	パン屋さんに行こう🍞	昼食時に食べるパンを買いに行きます！ 持ち物：財布(1,000円) 水筒(多めに) タオル、帽子 ※水筒は首から掛けられるものをお願いします。 ※バッグは両手が空くリュックサック等をお願いします。
26日(水)	アースシネマどんぐり	お昼ご飯はマクドナルドをテイクアウトして食べます🍔🍷 参加費は注文のセットによって異なります！ ハッピーセット：550円、その他セット：700円
27日(木) 28日(金)	おばけ製作👻	お化け屋敷に向けて絵の具やクレヨンなどを使った制作をします🎨 汚れてもいい服装でください。 持ち物：着替え、袋
31日(月)	1 にアイス、2 にアイス、3 にアイス	おやつ時間に食べるアイスクリームをサーティーワンに買いに行きます！ 参加費：300円



プログラム案内



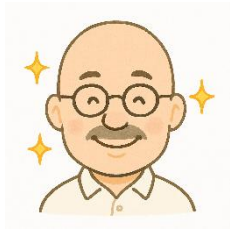
タイムケア

5日(水)、7日(金)、20日(木)、27日(木)	プール遊び	プールで水遊びをします。 持ち物：水着、タオル、袋、サンダル、着替え
6日(木)	体育館であそぼう ～汗かいた人から優勝です。	・どんぐりひろばと合同で西はりま体育館に行き、活動を行います。 ・上靴を持ってきてください。(裸足は怪我のリスクも増えて危険です。) ・水分を多めに持たせてください。 ・着替えも必ず持たせてください。 ・持ち物：弁当、水筒、上靴、手拭き、着替え、タオル、ハンカチ、お帳面など。
18日(火)	アイスクリームを食べに行こう！	アイスクリームを買いに行きます。 参加費：700円
19日(水)	あめつちカフェに行こう	あめつちカフェに行きます。 持ち物：財布(1,000円)
24日(月) 25日(火)	ホットドッグを作ろう！	おやつ時間にホットドッグを作ります。 参加費：300円
26日(水)	日山ごはん	お昼ご飯に日山ごはんにいきます。 持ち物：財布(1,000円)
28日(金)	お好み焼きを食べに行こう！	お昼ご飯にお好み焼きを食べに行きます。 持ち物：財布(1,000円)

※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(食料費)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



皆さん、夏本番になってきました。と言うよりも危ない暑さが続いている

今日この頃ですが皆さんは如何お過ごしでしょうか。

タイムケアも夏休みに入り、これから長時間ステイになっていきます。

こどもたちも部屋の中に長時間居ると、暑さも手伝いだんだん元気が

なくなっちゃいますよね😓部屋に居ても水分補給をいつも気にかけています。

夏休み中は、屋内で遊ぶ事が多くなってくると思うので、部屋で遊べる簡単な

ゲームをネットからヒントを得て準備しています。

こどもたちが少しでも笑顔で過ごせるように沢山準備してあげたいと思っています。

これからも、こどもたちの笑顔のために楽しい空間を作り上げていきます。



どんぐりひろば 🍌 8月の行事予定

どんぐりひろば放送局 2026 夏休み特番!!

日	曜日	プログラム活動	時間
1	土		
2	日		
3	月	神戸空港へ行こう ～飛行機に手を振る子、必ずいる説。～	8:30～16:00
4	火	フードコートでランチタイム ～「なんでもいい」が一番困る説。～	10:00～16:00
5	水	オリジナルパフェづくり ～『別腹』を証明してください。～	10:00～16:00
6	木	体育館であそぼう ～汗かいた人から優勝です。～	10:00～16:00
7	金	タコライスづくり ～おいしいは、一緒につくる。～	10:00～16:00
8	土	映画館へ行こう ～大きなスクリーンの向こうへ。～	9:00～14:00
9	日		
10	月		
11	火		
12	水		
13	木		
14	金		
15	土		
16	日		
17	月	スーパーで昼食を買おう ～予算内、それが今日のミッション。～	10:00～16:00
18	火	サラダうどんづくり ～はじめまして、おいしい。～	10:00～16:00
19	水	みんなでカラオケ ～サビだけ全力説。～	10:00～16:00
20	木	駄菓子屋さんへGO! ～100円、思ったより悩む説。～	10:00～16:00
21	金	どんぐりシアター ～本日の上映、まもなく開演。～	10:00～16:00
22	土		
23	日		
24	月	ホットプレートチャレンジ ～裏返す練習。～	10:00～16:00
25	火	姫路文学館 原画展&スタンプラリー ～物語の中へ、ちょっとおじゃまします。～	10:00～16:00
26	水	セイバン工場見学 ～ランドセルにも、はじまりがある。～	10:00～16:00
27	木	フードコートでランチタイム ～隣のメニュー、おいしそうに見える説。～	10:00～16:00
28	金	フレンチトーストづくり ～甘いものには勝てません。～	10:00～16:00
29	土	超大型お化け屋敷 2026 🎃	18:00～21:00
30	日		
31	月		10:00～16:00
		ワールドビュッフェでランチ ～世界一周、お皿一枚から。～	10:00～16:00

あつまれ！ひろばの森

8が



本当に暑～い暑～い夏、酷暑がやってきました。どんぐりひろばでは夏休みだからこそ出来る体験を色々準備しています。楽しみながらも、しっかりと休息を取り、体の変化に気を付け、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。また多めの水分や汗をかいた時の着替えの準備をよろしくお願いします。

七夕のプラネタリウムを見に行こう

～どんぐりの里 児童発達支援と合同プログラム～



7月4日(土)に七夕のプラネタリウムを貸し切りで見ることができ！とどんぐりの里の小さいお友達と一緒に加古川総合文化センターに行ってきました。

外出した時の「静かにする」「走らない」「友達と手をつなぐ」などお決まりの約束事を伝えてから、プラネタリウムの暗闇の世界へ・・・子ども達は、いつもと違う空間に少し戸惑いながらも、気持ちのいい椅子に座ってみると、リラックスして自然と笑顔がこぼれていました。

満点の星空を見上げ、七夕の由来や織姫と彦星の物語を知ることができ、最後には天の川クイズや七夕の歌をみんなで歌い、星空と物語と一緒に楽しみました！プラネタリウムを見終わった子ども達の目は星のようにキラキラ輝いていましたよ。みんなでゆっくりと静かに星空を眺める時間は、心癒される時間となりますね。

そして、ひろばの子ども達は年下の友達に優しく声をかける姿が多く見られ、カッコいいお兄さん、お姉さんとして行動できた事が星3つ☆☆☆でした！

ひろばの夏休み 思い出更新中



ハンバーグ、サラダをみんなで作って食べました！ロコモコ丼も作ったよ！美味しかった～

すいか割り・射的・ヨーヨー釣り・輪投げを楽しみ夏祭りの気分を楽しみました！



サントリー、キューピーの工場見学に行ってきました。お土産ももらったよ。



カラオケ3時間満喫！みんなマイクを握りしめて熱唱し盛り上がりました！また行こうね！

