11月 ころころ通信



☆チャレンジしてみよう☆

インフレエンザはインフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。１日から３日間の潜伏期間を経て、発熱（38 度以上）、全身倦怠感、筋肉痛などの全身症状に続き、喉の痛みやせき・鼻水などの呼吸器症状が主な症状の病気です。１週間前後の経過で軽快しますが、いわゆる「かぜ」と比べて全身症状が強いのが特徴です。予防接種を受けることで重症化を防ぐことができると言われています。

インフルエンザの予防について

・そとから帰ったら手洗い、手指消毒
　手洗い手指消毒は手指のウイルスを洗い流すのに有効です。
・流行期には、人ごみを避ける。
・咳等症状がある場合は、マスクを着用する。
・室内の換気を心がける。
・十分な休養と栄養バランスのとれた食事をとる。
・**予防接種は重症化予防に有効**です。
　予防接種は免疫がつくまでに約２週間かかります。例年 12 月から 3 月に流行しますが、今年は流行の兆しが早いようなので、早めに接種し、重症化予防に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症も発症がまだ見られます。予防方法は換気、３蜜（密接場所・密集場所・密閉空間）回避、状況に応じたマスクの着用、石けんを使った手洗い、アルコール製剤を使った手指消毒、咳エチケットを忘れないようにを心がける。

毎日子ども達が背負っているカバンですが、重いですね、パンパンですね。そこで少しでも負担がかからない様に、荷物の入れ方について提案してみます。
底に軽い物・背中側に重い物・中央付近や外側や上部に収納する。頻繁に使う物は取り出しやすい場所に収納する。

１．　重心を体に近づける
　　重い荷物（水筒、弁当など）は背中側、体に密着するいちに配置する。これによりカバン全体の重心が体の中心に近づき、歩行時のバランスが安定し、肩や腰への負担が軽減されます。

２．　重心の高さを調整する
　　歩行時では、重い荷物をカバンの中央からやや上（肩甲骨付近）に配置すると安定する。不安定にある場所（階段）等が多い場合重心をやや低めにするとバランスがとりやすくなります。バランス（重心）を取るため軽いものを底に配置するようになります。

３．　左右のバランスを保つ
　　重いものを片側にしてしまうと「片荷」となり、肩や背中に負担がかかります。重い物を中心に置き、両サイドに軽い物を配置することでバランスを整えます。

一度チャレンジしてみてから、お子さんの様子を見たり聞いてみてはいかがでしょうか。

荷物は重い物を背中側・中央付近に、軽い物を外側や上部に配置し、頻繁に使う物は取り出しやすい場所

11月 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	日					
2	月	公園/からだ教室	ひめじよっといで文化祭①	放課後～17：30	園庭で遊ぼう！	放課後～17：30
3	火	砥峰高原へ行こう！	砥峰高原へ行こう！	8：00～15：00		
4	水	パンやに行こう	ひめじよっといで文化祭①	放課後～17：30	園庭で遊ぼう！	放課後～17：30
5	木	ボールあそび	ひめじよっといで文化祭①	放課後～17：30	園庭で遊ぼう！	放課後～17：30
6	金	ほそえ先生とあそぼう	ひめじよっといで文化祭①	放課後～17：30	園庭で遊ぼう！	放課後～17：30
7	土					
8	日					
9	月	からだあそび	ひめじよっといで文化祭②	放課後～17：30	世界の国旗を作ろう！	放課後～17：30
10	火	創作/ST	ひめじよっといで文化祭②	放課後～17：30	世界の国旗を作ろう！	放課後～17：30
11	水	ドレミランド	ひめじよっといで文化祭②	放課後～17：30	世界の国旗を作ろう！	放課後～17：30
12	木	歩育	ひめじよっといで文化祭②	放課後～17：30	世界の国旗を作ろう！	放課後～17：30
13	金	クッキング/からだ教室	ひめじよっといで文化祭②	放課後～17：30	世界の国旗を作ろう！	放課後～17：30
14	土					
15	日					
16	月	感触あそび	公園にいきましょう♪	放課後～17：30	園庭で遊ぼう！	放課後～17：30
17	火	ボールあそび/ST/からだ教室	公園にいきましょう♪	放課後～17：30	園庭で遊ぼう！	放課後～17：30
18	水	アンパンマンを見に行こう	公園にいきましょう♪	放課後～17：30	園庭で遊ぼう！	放課後～17：30
19	木	創作	公園にいきましょう♪	放課後～17：30	園庭で遊ぼう！	放課後～17：30
20	金	ほそえ先生とあそぼう（どんぐり講演会）	公園にいきましょう♪	放課後～17：30	園庭で遊ぼう！	放課後～17：30
21	土					
22	日					
23	月					
24	火	11月生まれお誕生日会/ST/からだ教室	どんぐり秋季トレーニングキャンプ	放課後～17：30	クリスマスの壁面制作	放課後～17：30
25	水	ドレミランド	どんぐり秋季トレーニングキャンプ	放課後～17：30	クリスマスの壁面制作	放課後～17：30
26	木	感触あそび	どんぐり秋季トレーニングキャンプ	放課後～17：30	クリスマスの壁面制作	放課後～17：30
27	金	からだあそび	どんぐり秋季トレーニングキャンプ	放課後～17：30	クリスマスの壁面制作	放課後～17：30
28	土					
29	日	どんぐりFAN　FESTA	どんぐりFAN　FESTA	13：00～16：00		
30	月	歩育	チーポテ	放課後～17：30	クリスマスの壁面制作	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）

※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。

※4　11月1日（土）の“どんぐりの日（砥峰高原へ行こう!!）”は児童発達支援と放課後等デイサービスの合同プログラムです。

※5　11月29日（日）の“どんぐりFAN FESTA!!”は児童発達支援、放課後等デイサービス、どんぐりひろばの合同プログラムです。



プログラム案内



児童発達支援事業の部

３日（火）	砥峰高原へ行こう	放課後等デイサービスと合同、親子参加プログラムです。砥峰高原にススキを見に行きます。 時間：８：00～15：00 持ち物：昼食、帽子、上着、水筒、タオル、おやつ、強い気持ち！ 歩きやすい靴、服装 参加費：親子１組５００円（高速料金・駐車場代として） ※現地集合・解散される方は参加費不要です。 ※詳細は後日メールでお知らせします。 ※保護者２名以上、または、ご兄弟が参加するご家族はバスの座席数に限りがある為、現地集合・解散をお願いします。
４日（水）	パンやに行こう	現金：800 円持参 パン屋さんに買いに行き、昼食として食べます。財布に８００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。
13 日（金）	クッキング	参加費：300 円 さつまいもを使った“いももち”を作って、みんなと一緒に美味しくいただきます。
16 日（月） 26 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。
18 日（水）	アンパンマンを見に行こう	姫路文学館で行われている“やなせたかし展”に行きます。 ※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。
24 日（火）	11 月生まれお誕生日会	参加費：150 円 11 月生まれのお友達を、みんなでお祝いします。
29 日（日）	どんぐり☆FAN FESTA!!	放課後等デイサービス・どんぐりひろばと合同親子参加プログラムです。 時間：13：00～16：00 参加費：１家族５００円 持ち物：上靴（きれいな運動靴でも OK）、水筒、タオル、動きやすい服装、強い気持ち！ ※詳細は後日メールでお知らせします。

・11 月のからだ教室は　２日（月）、13 日（金）、17 日（火）、24 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。

～おしらせ～

★【5（木）、6（金）、9（月）、10（火）、11（水）保護者の方向けの参観週間を設けます】
参観可能な時間は登園から１１：３０頃までです。時間内の出入りは自由です。
希望される方は、希望日を職員までお伝えください。
密を避けるため、いずれか１日でご協力お願いします。

★１１月２０日（金）『どんぐり講演会』保護者の方向けの講演会があります。10 時～12 時の予定です。
（からだ教室でお世話になっている谷川幸平先生の講演会です）講演会に参加される方のお子様優先になります。

放課後等デイサービス

３日（火）	砥峰高原へ行こう！	砥峰高原にススキを見に行きます。 時間：８：00～15：00 参加費：親子一組 500 円 持ち物：昼食、水筒、上着、帽子、おやつ、強い気持ち！ ※児童発達支援と合同で親子参加のプログラムになります。 ※詳細は後日メールでお知らせします。 ※現地集合・解散される方は参加費は不要です。 ※保護者２名以上、または、ご兄弟が参加するご家族はバスの座席数に限りがある為、現地集合・現地解散をお願いします。
２日（月）、 ４日（水）～ ６日（金）、 ９日（月）～ 13 日（金）	ひめじよっといで文化祭①、②	２月に開催される「ひめじよっといで文化祭　作品展」に 展示する作品をつくります！ えのぐやクレヨン等を使う予定です🎨 汚れてもいい服で来ていただくか、汚れてもいい服の持参を おねがいします。
24 日（火）～ 27 日（金）	どんぐり秋季トレーニングキャンプ	11 月 29 日（日）に開催する運動会に向けて練習をします！ 参加の有無に関わらずみんなで楽しく身体を動かしましょう タオル、水筒（多め）の持参をお願いします。
29 日（日）	どんぐり FAN FESTA🌟	児童発達支援・どんぐりひろばと合同親子参加プログラムです。 時間：13：00～16：00 参加費：１家族 500 円 持ち物：上靴、水筒、タオル、動きやすい服装、強い気持ち！ ※児童発達支援・どんぐりひろばと合同で親子参加のプログラムになります。 ※詳細は後日メールでお知らせします。 ※事前に配布・回収させていただいた申込用紙にて参加希望を提出された方は、 　改めて予約画面からの登録をお願いします。
30 日（月）～ 12 月４日（金）	チーポテ🧀🥔	参加費：100 円 みんなでおやつ作りをします！ ※ポテコ、さけるチーズを使う予定です。

タイムケア

特に連絡はありません。

予約ページをご確認ください

※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。

これ、きいてみて！

食欲の秋、芸術の秋、そして音楽の秋♪
今回は、どんぐりの里の職員に「みんなに聴いてほしい一曲」を聞いてみました。
「これはぜひ聴いてほしい！」という、それぞれのイチオシ曲を紹介します🎧

「証」/flumpool
歌詞がすごくいいです！
秋元

「水平線」/back number
すごく流行した名曲です！
後藤

「ボレロ」ラヴェル作曲
同一のリズムで
何度も繰り返し
最後に感動する
後藤

「天使と悪魔」/GR8N BOYZ
ぜひMVを見ながら聴いてください
本田

「くっずれ」/ハチワレ(ちいかわ)
最近ハマってます
本田

「You'll Never Walk Alone」
イングランドプレミアリーグの
「リヴァプールFC」のサポーターソング。You Tubeで観てね

「陽はまたのぼりくりかえす」
Dragon Ash
村上青春の1曲です。
行きに乗ってMDで
聞いてました!!　あゆみ先生

「君が思い出になる前に」スピッツ
スピッツ全曲素敵です！
マサネさんの声に癒されます♪
we'll go together
「We・i・go together」Snow Man
推し活でMV見ながら
めめ押してます笑
巡ってきました♥
藤本

「題名のない今日」平井大
この2曲の歌詞とリズム感が
めっちゃいいです！
中

「Lifetime」Big Bang
中

「それを愛と呼ぶなら」
(車内で歌ってます)
「Everything」MISIA
定國

「HIGH JUMP」
ケツメイシ
元気になりたい時に
聞く曲!! LIVEでも盛り上がる曲♪

「星になれたら」
青春の曲。実家や故郷、
旧友を思い出す曲!!
ISO

「この世はまつり」山内惠介
かしのまんなかの
リズムがめちゃいいです
「おまつりさわぎ」
おだりやすくたのしめる
わたしがこどものころに
よくきいていました。
吉川

「どんな小さな」/wacci
歌詞がめっちゃ感動します。
疲れてる時や落ち込んでる時に聴くと100%泣きます(笑)

「WHIP THAT」/SixTONES
この曲聴くとテンション上がります。
LIVEでも大盛り上がりの曲です。
角

「完全感覚Dreamer」
ONE ok Rock
めっちゃベースの練習した曲

「MONSTER TREE」
SHAKALABBITS
初めてベースで弾いた曲

「F」
和泉

あつまれ！ひろばの森11がつ



日中のぽかぽかとしたお日さまがより温かく感じられる程の、朝晩の冷え込み。晩秋の気配が深まる頃になりました。元気に遊ぶ子ども達ですが、朝夕の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。衣服の調整や、十分な休息を心がけクラブ活動に取り組んでいきたいです。
又、日曜日プログラムの上郡町のぐんぐんフェスタ、どんぐりＦＡＮ　ＦＥＳＴＡ（親子運動会）を予定しています。保護者の皆様にはご協力、ご理解をよろしくお願いします。

図工クラブの活動紹介

図工クラブで子ども達はお祭りの「しでぼう」を作りました。好きな色を選び、カラフルに持ち手に絵を描きオリジナル作品を作りました。そして講師の先生が「お神輿」を製作され、10/19（月）の図工クラブでお祭りをしました！お神輿をみんなで担ぎ、「ヨーイヤサー！」と元気のいい声が園庭に響き渡りました(^^♪

～どんぐりひろばの秋祭り～





～どんぐりひろばのキラッと輝く友達紹介～

友達の良いところを見つけて「かっこいい選手権」をしています。その時のエピソード・

「〇〇君は友達と仲よく遊んでいたところがかっこいいと思いました！」と発表したところ周りの友達から「お～！」と自然と拍手が起こりました。子ども同士で良いところを見つけ認める姿って素敵ですよね！

自分の名前を綺麗に書きたいと鉛筆の持ち方からスタートし平仮名練習を頑張る友達・・
「あいうえお」と口の動きを意識し発声練習を頑張る友達・・
絵カードで色々な言葉を知り、読み書きの練習を頑張っている友達・・

苦手なことに向き合い、楽しんで取り組む姿が素敵です！
できる事が増えていくって世界が広がる瞬間ですね～



どんぐりひろば 11月の行事予定

日	曜日	クラブ・プログラム活動	時間
1	日		
2	月	図工クラブ	放課後～１７：３０
3	火		
4	水	レクリエーションクラブ	放課後～１７：３０
5	木	人形劇クラブ	放課後～１７：３０
6	金	運動クラブ	放課後～１７：３０
7	土		
8	日		
9	月	図工クラブ	放課後～１７：３０
１０	火	ダンスクラブ	放課後～１７：３０
１１	水	レクリエーションクラブ	放課後～１７：３０
１２	木	人形劇クラブ	放課後～１７：３０
１３	金	運動クラブ	放課後～１７：３０
１４	土		
１５	日	ぐんぐんフェスタ(ダンス発表)に行こう	８：００～１３：００
１６	月	図工クラブ	放課後～１７：３０
１７	火	ダンスクラブ	放課後～１７：３０
１８	水	レクリエーションクラブ	放課後～１７：３０
１９	木	人形劇クラブ	放課後～１７：３０
２０	金	運動クラブ	放課後～１７：３０
２１	土		
２２	日		
２３	月		
２４	火	ダンスクラブ	放課後～１７：３０
２５	水	レクリエーションクラブ	放課後～１７：３０
２６	木	人形劇クラブ	放課後～１７：３０
２７	金	運動クラブ	放課後～１７：３０
２８	土		
２９	日	どんぐり FAN FESTA	１３：００～１６：００
３０	月	図工クラブ	放課後～１７：３０