



子ども達と向き合うときに、気を付けていることがいくつかあります。遊びも活動も「終わりが大事」「終わりが次のスタートなのだから」というポイントもそのひとつです。どこまで何をすればよいのかがわからないと、子どもも頑張りがききません。そして今、その“頑張り続けること”のむずかしさを、日本中の誰もが感じています。“スモールステップ”“リトルサクセス”これも子どもの育ちを支援していくときの合言葉です。先の見えなさ、今の戸惑いに、ただ疲れてしまうのではなく、手の届きやすい小さな目標を立てて、小さなサクセス（成功）を積み重ねていきませんか？向かう先が一緒なら、手応えがあったほうが楽しいし、力も湧いてきます。自分達に甘くやさしい目標でいいじゃないですか。小さなチャレンジで自画自賛しませんか？



＝お知らせ＝

—5月の予定—

- *児童は、5月いっぱい、利用の自粛をお願いしているので、5月の健康診断、STは中止します。
- *5月14日（木）の「ドクターNの医療相談」は中止します。
- *5月22日（金）は地域連携日とせず、放デイの支援日となります。
- *5月最終週に、6月以降の予定をお知らせします

《コロナウイルス感染症に関する対応について》（児童・放デイ・保訪共通）

コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が5月31日（日）まで延長されました。すでにお手紙でお知らせしておりますが、あんずは以下の対応となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

《児童発達支援》

- *子どもと大人との近い接触が避けられない状況があり、感染予防が十分にできないことから、5月31日までは、極力利用を控えていただき、在宅支援（電話や訪問等）にて対応させていただきます。
- *就学相談、就園相談等の個別相談は行います。（就学に関する学習会は画像にて実施）

《放課後等デイサービス》

- *感染予防、拡大防止の観点から、利用自粛を継続していきますので、ご協力をお願いします。その上で、感染予防を徹底し、5月も支援は通常通り行います。但し、密集を避けるため、一日の人数制限をさせていただきます。利用希望の状況により、事前にお知らせしますので、ご協力をお願いします。

《保育所等訪問支援》

- *5月31日（日）までは訪問支援は中止させていただきます。ご家庭からの相談には、いつでも対応できますので、お気軽に連絡してください。



《地域連携日について》（児童・放デイ共通）

コロナウイルス感染症による、学校や幼稚園保育所等の休業が続いているため、5月から7月に設けていた地域連携日を無くし、通常の支援日に変更します。

尚、9月以降の地域連携日についても未定とします。



さて、今月の“あんずの木”は、家で気軽にチャレンジできることを特集します！是非お試しください。広めてください。

どらやきクラスから、ご家庭に向けて!!



《その1》 あんずの遊び紹介!! “スライム!!”

あんずの職員はいつも目分量なので、分量をきちんと計ってみました。

☆材料☆

・洗たく糊 PVA ・水 ・ホウ砂 ・食紅 ・容器



☆作り方☆

- ①ホウ砂水を作ります。ホウ砂2gに対して、水30mlを入れて溶かします。
(完全に溶けていなくても大丈夫です)
- ②色水を作ります。色なしなら水で大丈夫です。
- ③洗たく糊 PVA入り70mlを容器に入れます。
- ④洗たく糊と、色水または水とを混ぜます。(洗たく糊と色水は同じくらいの量で)
- ⑤④の中にホウ砂水を混ぜながら入れます。(好みの固さにここで調整してください)
※スライムが緩かったら、ホウ砂水をプラス。固すぎたら水をプラスしてください。
ベタベタなら、たくさん混ぜることで馴染んできます。
- ⑥完成です!

注) ホウ砂水の取り扱いには気を付けてください。
保管はお子さんの手の届かないところに

《その2》 4月から、あんずに仲間入りした長谷先生からのおススメ絵本!

- * 「す〜べりだい」 作：鈴木のりたけ
- * 「ぱくぱくはーい」 作、絵：あかいしゆみ



《その3》 絵本クイズ <大人用> 「はじめてのおつかい」 作：林 明子

- * おとうさんがどこかにいるよ! 是非探してみてください。
- 子ども達と絵本を楽しんだ後、大人のみなさん、探してみてください。
- ヒント：絵本の前半のページに出てきますよ

カステラクラスから、ご家庭に向けて！



あんずでお馴染みの活動の、“ゆらっこ”“ふれあい遊び”ですが、歌詞が、うろ覚えだったりしませんか？

せっかくなので、ここでおさらいしたいと思います。

始めは、みんな大好き！タオルケットの“ゆらっこ”「あのここのこ」です。

♪あのこ このこ かっちんこ
♪そのこ このこ かっちんこ
♪このこ このこ かっちんこ
♪1, 2, 3～！

どうですか？合言葉は「あ・そ・こ」です♡
覚えやすいでしょ。
ぜひ、やってみてください。

お次は、登場回数の少ない、お顔のマッサージを2つ。

まずは、「かわいいほっぺです」

♪かわいいかわいい りんごのほっぺ (ほっぺをぐるぐる)
♪かわいいかわいい ぶどうのおめめ (目尻をぐるぐる)
♪ちっちゃなちっちゃな バナナのおはな (鼻筋をなでなで)
♪おくちは さくらんぼ～ (口角をキュッキュッと上げる)

もうひとつ、「おでこさんをまいて」です。

♪おでこさんをまいて (おでこをぐるぐる)
♪めぐるさんをまいて (目のまわりをぐるぐる)
♪はなのはしわたって (鼻筋をスーッとなでる)
♪こいしをひろって (小鼻をつまむ)
♪おいけをまわって (口のまわりをぐるぐる)
♪ほっぺのおやまをのぼって (ほっぺをぐるぐる)
♪すっかりきれいになりました (顔全体をぐるっとなでる)



いかがですか？ お子さんだけじゃなく、お母さんも、お顔のマッサージしてみてくださいね。
気持ちいいですよ！



☆お 礼☆

保護者の皆さんや医療関係の方から、マスクやアルコール消毒、ハンドソープ除菌シート、トイレトペーパーをいただきました。物が足りない時期なのに、本当に助かります。ありがとうございました。

玄関に鉢植えもいただきました。こういう時期の潤いにはホッとします。
皆さんの思いをあんずの温かさにしていきたいと思ひます。

あんず放デイから、ご家族皆さんに向けて！



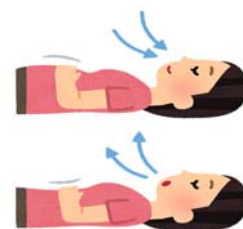
緊急事態宣言で外出自粛を求められる中、家にいる時間が長くなっています。体力の低下を招かないように、芸能人やスポーツ選手らによる家庭内で簡単にできる体操やダンス動画などが、You Tube 等で多く配信されていますね。家庭内の密度は増し、長期化が予想される中、保護者の皆さんも、多くのストレスを感じていることと思います。

そこで、ひとつ紹介します。放デイの“はじまりの会”で時々行っている、呼吸法のひとつの「腹式呼吸」でリラックスして、自立神経のバランスを整えましょう。場所はとらず、道具や器具も使わずシンプルにできます。

普段はあまり気にすることのない“呼吸”ですが、自分の呼吸を意識する（感じる）ことにより、過去や将来（長引く感染危険の心配）のことばかり考えるのではなく、今の自分に気づき、現状を認め、平常な心を取り戻せたらいいなと思います。

それでは、「腹式呼吸」の要領です。

- 仰向けになって、片方の手をお腹（おへその下あたり）に置く、反対の手を胸の上に置く、足は肩幅に開き、全身の力は抜き、軽く目を閉じます。
- 肺の空気を鼻から全部吐き出します。このとき、お腹が凹んでいることを確認します。
- 鼻から空気を吸い込みます。このとき、お腹（おへその下）を膨らませます。無理して膨らませる必要はありません。
- 鼻から空気を吐き出します。このとき、お腹が凹む。
- 吸って吐いてを1とし、10回繰り返します。
（吸うときも、吐くときも、同じ長さ5~6秒くらいで行います）



呼吸に集中しますが、もし頭に何かが浮かんでしまっても、それを否定も肯定も判断もせず、ゆっくり深くの呼吸を意識します。椅子に座っていてもOKです。

これを書いているときは、まだ学校の開始時期が定まっていませんが、恐らく休校は延長されると思います。お子さんの勉強についても心配かと思います。放デイのチャレンジの時間に使っている「あんずプリント」がありますので、職員に声かけいただければ（あんずに電話でも）、一緒に考えていきたいと思います。もちろん、プリントだけではなく、過ごし方も一緒に考えていければと思います。



“思いやり” “こころの距離” “生きていくこと”

私たちは、今、いちばん大切なことと、向き合っているのかもしれないね。