



# ほっぷ通信

## ～児童発達支援～

令和6年 11月  
No.16  
管理者 岩槻愛子

早いもので、今年も残り2ヶ月となり、寒さが身に染みる季節となりました。大人が寒さで身を縮めるそんな中、子どもたちは、汗を光らせながら元気に活動しております。法人では、換気・手洗い・消毒と湿度調整を徹底し、子どもたちの健康状態を確認しながら、安心して楽しく元気に活動出来るよう支援を行ってまいります。

朝夕の冷え込みが厳しくなってまいりましたことから、どうか体調を崩されませんように、お気をつけ下さい。

### ～体幹の役割～

体幹は体全体の動きをコントロールする中心的な役割を果たしています。体幹が弱いと、運動の動作がぎこちなくなる傾向があります。

姿勢の保持には、体幹の筋力・持久力・足裏への刺激などがあります。椅子にしっかり座れずに時間と共に体が崩れたり、背筋を伸ばした姿勢が作れなかったり、座っていて「疲れた～」という訴えが多いなど、これらの原因は単に「体幹の筋力が弱いから」というだけではなく、様々な要素があります。

座位を保持するために必要な「固有感覚」「前庭感覚」「触覚」を使えるようになるためには、全身を使った運動が大切になります！

例えば…《体全体に力を入れる運動》

→手押し車、綱引き、雑巾がけ、鉄棒

《バランスを促す運動》

→片足立ち、つま先立ち、かかと歩き、タオルを頭に掛けて歩く・走る

### 佐々木作業療法士 来所予定日

11月13日(水)、11月27日(水)

※お子様の発達について質問や相談などがありましたら、お気軽に職員にお声がけください。



～ほっぷ・すてつぷ  
合同避難訓練～

令和6年10月22日(火)に実施しました。



### 新しいお友達が増えました！



さとう みつる  
佐藤 充くん  
みんなと元気いっぱい  
遊ぼうね！

特定非営利活動法人セミナーレ「ほっぷ」  
988-0318  
宮城県気仙沼市本吉町登米沢24番地1  
TEL:0226-25-7710  
FAX:0226-25-7764  
Mail:seminare@iaa.itkeeper.ne.jp



活動の様子 ♪



水分補給前のあいうえお体操 ♪

う〜〜！



全身に力を入れて〜ヨイショ！