



ニュース&トピックス

保護者面談について

トライアングルでは、これまでのお子様の表れや、今後の在り方について、今月も保護者面談を実施します。面談は、静岡大学の香野 毅先生が行います。

1月の面談日程は、スケジュールが決まり次第、トライアングルの玄関に掲示します。

面談を希望される方は、トライアングルスタッフにお声がけください。

トリプルデミックについて

現在、全国的にインフルエンザ・新型コロナウイルス・マイコプラズマ肺炎の同時流行（トリプルデミック）が懸念されています。これらの感染症は特に子どもたちにとって重症化のリスクがあるため、感染予防へのご協力をお願いいたします。

1. 毎朝の健康チェック：発熱（37.5℃以上）や咳・倦怠感などの症状が見られる場合は、無理をせずお休みいただけますようお願いいたします。

2. 感染予防対策の徹底：手洗い・うがいの励行・マスクの着用（可能な場合）・咳エチケットを心がけましょう。

3. 医療機関での早期受診：異変を感じた際には、早めに医療機関を受診し、指示に従ってください。

ご意見・ご感想をお寄せください

第33回目のニュースレター、いかがでしたか。

まだ、至らない点がたくさんあるかと思えます。今後さらに内容を充実させていくために、ご意見・ご感想等、なんでも結構です。下のメールアドレス宛にどしどしお送りください。よろしくお願いいたします。

triangle@shizuoka-fukushi.or.jp

新し い年を迎え、皆さまそれぞれに新たな目標や夢を胸に抱かれていることと思います。いかがお過ごしでしょうか？

ニュースレター第33号をお届けいたします。今回もお楽しみいただければ幸いです。

このところ冷え込む日が増えており、厳冬らしい気候が続いています。温かい食事や十分な休養を心がけて、健やかにお過ごしください。本年もどうぞよろしくお願いたします。

ランニングを通じて得る自信と自分軸

ラングリットランニングスクール 古畑 健太

小学 校の頃、足が速い子は運動会のリレーの選手に選ばれるなど、速いだけで憧れの存在になることがありました。一方で、足が遅い子は運動会や持久走大会など『走る』イベントに苦手意識を持ちやすいものです。これは、『速さ』だけが走ることの評価基準になっているからです。私は、『キレイさ』や『表現力』といった速さ以外の基準を意識して走り方を教えています。



フィギュアスケートには4回転ジャンプなどの派手な技がありますが、それだけでは勝てません。『キレイさ』や『表現力』も評価基準として組み込まれており、ジャンプが得意でなくても戦えるのです。同じようにランニングにも『速さ』以外の評価基準があれば、速く走れなくても楽しく取り組めるはず。その基盤となるのが『正しい走り方』です。速く走れる人は困ることが少ないため走り方を深く考えませんが、速く走れない人は苦手意識から運動を避け、結果的にフィジカルが弱くなり、さらに走ることが苦手になるという悪循環に陥りがちです。

速い人と同じ方法で競う必要はありません。時間をかけて正しい走り方を身につけることで、『キレイさ』や『表現力』といった新しい評価基準を持つことができ、自分軸が生まれます。この自分軸ができると他人に左右されず、自信を持って行動できるようになります。私はランニングを通じて『自分軸の作り方』を伝え、多くの人が自信を持ち、楽しく生活できる社会を目指しています。

新春は心身を新たに整える良い時期です。この機会に体の軸である『正しい姿勢』を作ることの重要性をお伝えします。私たちは日々の生活の中で無意識に体に負担をかけています。例えば、仕事を終えた後にソファでくつろぐ際、多くの人が背中を丸め、腰に負担がかかる姿勢になりがちです。



ランニングで自信をつけさせる専門家 古畑先生のキレイな走り

一見楽に思えるその姿勢は、長期的には体に大きな負担を与えてしまいます。本当に楽になるには、正しい姿勢を意識することが大切です。意識することは短期的には『楽』ではありませんが、長い目で見れば健康的で快適な生活につながるのです。

正しい姿勢を作るための『ベースポジション』をご紹介します。頭・肩・腰・膝・くるぶしを一直線にし、腰・膝・足首が90度になるよう片足立ちをします。これを毎日30秒ずつ実施しましょう。バランスが取りづらい場合は壁や椅子を使っても構いません。『ベースポジション』は『正しい姿勢』と『足を上げる』という二つの要素を含み、高齢になっても転倒を防ぐ基礎となります。

新年のスタートに、自分の体と向き合い、体の軸を意識する習慣を取り入れてみませんか。一時的な努力は必要ですが、それが長期的には充実した生活を支える投資になります。



スタッフ紹介



カレッジまどか

長田 三千絵先生

好きなこと：ウォーキングとストレッチ、そして窓掃除です。泳げないので、水中ウォーキングを楽しんでいます。水をかき分けて進むグイグイ感がたまりません。

やりたいこと：絵を描くのがとっても苦手なので、『1日10分で絵が上手にかける本』というワークブックに挑戦しています！孫たちが楽しんでくれるような絵が描けるように頑張ります。

一言：御殿場から電車で通勤をしています。本を読んだり、景色を見たり、マンウォッチングをしたり…。今まで見えなかった事に気づくことがたくさんあります。まどかの学生さんたちとの生活の中でも、見方や自分の世界を広げ、共に豊かな人生を描いていきたいと思っています。

教室のひとこま

教室の様子はホームページでも紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



お絵かきで伝言ゲーム。最初と最後の人の絵が全く違うものになり、大盛り上がり！感じ方や表現の仕方は人それぞれ。



左の2人は最近趣味が合う事がわかって、一緒に遊ぶことが増えてきました。好きなものが同じって楽しいね。



インカの黄金。たくさんの財宝ゲットできるかな？進むか帰るか運命の分かれ道！ドキドキする瞬間です。



「広ーい体育館であそぼう！」でみんなでダンス！思い切り体を動かすのって楽しいね。

子育てのヒント 偏食がなおらず、給食で苦勞している

偏食

が極端な子どもにとって、学校給食は大きな負担になることがあります。味覚や匂い、食感に対して敏感な子どもが無理に食べようとすると、食事が苦痛になり、午後の授業にも集中できないなどの悪影響が出る場合があります。『慣れれば大丈夫』といった押し付けは逆効果で、むしろ食事全般への嫌悪感を深めてしまいます。まず家庭では、『食べることは楽しい』と思える環境作りを目指しましょう。好きな食材や調理法を工夫し、新しい食べ物を試す機会を少しずつ増やすことがポイントです。嫌いなものを無理に食べさせるのではなく、子どものペースに合わせたアプローチが重要です。学校との関係では、無理に特別対応を求めるのではなく、まず担任や保健室の先生に理解を求め、できる範囲での配慮をお願いすることが大切です。1. **偏食を責めたり、無理に食べさせたりしない。**嫌いなものを克服させるのではなく、好きなものを楽しむ機会を作りましょう。2. **せめて家庭では、『食べるのが楽しい』と思える食事タイムを。**子どもがリラックスできる環境を整え、家族と楽しい食卓を囲むことを心がけましょう。

参考：高山恵子 保護者のための『ペアレントサポートプログラム』 Gakken, 2016年, p60-61

スタッフのオススメゲーム『シャットザボックス』

今回

のおすすめゲームは『シャットザボックス』。シンプルながら奥深いこのゲームですが、誰でもすぐに楽しめる定番のパーティーゲームです！基本ルールは、サイコロを振って出た目に応じた数字をタイルで倒していき、できるだけ多くのタイルをシャット（閉じる）すること。自分の番で全てのタイルを閉じることができたら大勝利ということに！しかし、最後まで倒せずに残ったタイルの数字がそのまま自分の得点となるので、いかに効率よく数字を処理するかがポイントになります。ルールは非常に簡単で、小さな子どもから大人まで誰でもすぐに楽しむことができます。サイコロの目に合わせて数字を選ぶ場面では、運だけでなく計算力や戦略性も問われます。また、ゲームのテンポが良く短時間で決着がつくため、繰り返し遊ぶのにも最適です。さらに、木製のシンプルでおしゃれなデザインは、プレイするだけでなくインテリアとしても魅力的です。初心者でも簡単に覚えられる『シャットザボックス』は、家族や友人と気軽に楽しめるゲームです。ゲーム会やリビングでのひとときなど、さまざまな場面にぴったりのこのゲーム。ぜひ体験してみてください！



編集後記

家の中にビオトープを作った。ビオトープとは、池や湿地など、動植物が共存できる自然空間のこと。これをガラスで仕切り、寝室・浴室・洗面所から眺められるようにした。ガラス越しに柔らかな光が部屋に入り込むのも魅力で、暑いタイにはぴったり。ビオトープには大小の岩を配置し、トロピカルな植物を植えて南国らしい雰囲気仕上げた。さらに嬉しいのは、池には魚、湿地にはカニを入れて、新しい仲間が増えたこと。AIに加え、新しい仲間も暮らしをより楽しくしてくれる存在になった。(M)

トライアングル

放課後等デイサービス

特定非営利活動法人 しずおか福祉の街づくり

〒420-0032 静岡市葵区両替町1丁目7番5号 放生館2F

TEL：054-273-1177 FAX：054-266-4037

トライアングル・ぱっそ音羽町教室・ぱっそ大和教室・カレッジまどか

ホームページ：<https://www.shizuoka-fukushi.or.jp/>

メールアドレス：triangle@shizuoka-fukushi.or.jp