



# とことこ だより

かめさんのつづやき



第63号 2025年11月

## 11月

朝晩の冷え込みが急に進みましたね。季節の変わり目は体調も、気持ちの面も崩しやすいのでお気を付けくださいね。

気持ちの落ち込みはなぜか？調べてみると、日照時間の減少に伴い脳内のセロトニン(精神を安定させるホルモン)の量が減少することが要因との事です。

しあわせホルモンと呼ばれるセロトニンを多く取り入れるためには、朝起きたらすぐにカーテンを開けておひさまの光を浴びる、散歩などで身体を適度に動かすと良いそうです。

先日、息子の部活動の試合でとある体育館のトイレでほっこりする出来事がありました。散らばったスリッパを向きを変えて履き替えて中に入ると、片方だけのスリッパがなぜか遠くに転がっていました。他に人がいなくて、推測なのですが誰かが蹴っ飛ばしたのか？奥にいた〇〇中学校の生徒さんが歩いて来て、そのスリッパを拾い上げ元の位置に戻し、更にバラバラになったスリッパを揃えていたのです。

昨今、自分の事ばかり考えて行動をする、自分の事ばかり主張する人が増えている世の中ではありますが、次使う人のことを考えて行動したこの生徒さんには関心し、ほっこり嬉しく思うと同時に、私自身「行動できなかった」事に反省させられる場面でした。

次の人のことを考えて行動する、思いやりの気持ちを忘れずに日々過ごしていくと、セロトニンも増えるのかなあと…。

新納

## お願い

- 毎月、15日以降に前月の利用実績の押印を頂きたく、お時間ある際に、当事業所までお越しください。
- 気候がよくなり戸外活動も増えてきます。着替えと帽子、タオルのご持参、水筒の準備をお手数ですが、よろしくお願いいたします。
- 家庭での検温、体調管理をお願いします。
- 欠席の場合は、準備等ございますのでご連絡いただくと助かります、申し訳ございませんが、よろしくお願い致します。





ー今月のねらいー

- ☆ 季節の変化を感じながら遊ぶ。
- ☆ この時期ならではの活動を行う。



## 11月の活動・行事

▽上段:午前療育  
▽下段:午後療育

| 月           | 火            | 水            | 木      | 金               | 土        |
|-------------|--------------|--------------|--------|-----------------|----------|
| 午前          |              |              |        |                 | 1 クッキング  |
| 午後          |              |              |        |                 |          |
| 3 文化の日<br>🍁 | 4 職員研修       | 5 小麦粉粘土      | 6 さんぽ  | 7 洗濯バサミ<br>で遊ぼう | 8 休業日    |
|             | さんぽ          | 感覚遊び         | スライム   | さんぽ             |          |
| 10 さんぽ      | 11 制作        | 12 さんぽ       | 13 制作  | 14 さんぽ          | 15 クッキング |
| さんぽ         | 砂遊び          | さんぽ          | 粘土遊び   | さんぽ             |          |
| 17 さんぽ      | 18 さんぽ       | 19 さんぽ       | 20 さんぽ | 21 さんぽ          | 22 クッキング |
| 段ボール遊び      | 運動遊び         | 絵の具で<br>お絵描き | 新聞紙遊び  | さんぽ             |          |
| 24 振替休日     | 25 さんぽ       | 26 さんぽ       | 27 さんぽ | 28 さんぽ          | 29 お出掛け  |
|             | ルールの<br>ある遊び | 運動遊び         | さんぽ    | 制作活動            |          |

- ※ 内容は、天候他のため、変更する場合がございます。
- ※ クッキングの時は、①エプロン、②三角巾、③マスク の準備をお願いいたします。

### お知らせ

- 11月より火、木の午前中が児童発達の時間に変更になります。それに伴い放課後等デイサービスの長期休業時の時間に変更になりました。質問等ございましたら、とことこ新納までお問合せ下さい。
- 11月の専門員訪問は、未定です。発達検査や言語聴覚士へのご相談などありましたらとことこ迄ご連絡下さい。