

連休明けの子どももつて…

「何となく体がだるいなあ」

そんなお子さんの心の声が聞こえてくる時期ではないでしょうか。

新年度を迎え一か月、だんだんと新しい生活にも慣れ、友達とも親しくなり学校生活が楽しくなりますが、その反面、生活に締りがなくなったり心身の疲れが蓄積したりするところでもあります。

お子さんは毎日元気に学校に行くことが出来ているでしょうか。表情が暗かったり、「行きたくない」と言ったりしていませんか？連休中は基本的な生活リズムが崩れやすく、連休明けに学校を休みがちになる子もいます。

特に、GWや夏休み、冬休みなどの連休明けは、「学校へ行く」という行動がとりづらくなります。学校に行くのが辛くて、連休明けに休んでしまうと、生活リズムをうまく戻せなかったり、上手に再スタートが切れなかった自分に罪悪感を抱いたりして、次の日もまた次の日も休み続けてしまいがちです。

子どもが不登校になってしまったり、頭がいっぱいになってしまったりしている保護者の方もいらっしゃると思います。子どもも辛いと思いますが、保護者の方も同じくらい辛いと思います。そんな時は、あまり抱え込まず、一息ついてみることをおすすめします。保護者の方が心の余裕をもって子どもと接することで、お互いにリ

ラックスできるものです。子どもを見守ることが大切です。子どもの成長はそれぞれなので、少しずつでも前進できる支援をしていただきたいと考えます。

しかし、どのように支援したら良いのか、どのような声掛けをしたら良いのかわからないこともあると思います。その場合は、担任の先生や、生徒指導の先生、教育相談室の相談員、スクールカウンセラーなど、相談しやすい方に相談してみてもいいのではないでしょうか。

○嵐山町教育相談室

教育総務課 ☎62-0823
電話でお問い合わせください。

人は一人では生きていけません。支えてくれる人がいるから

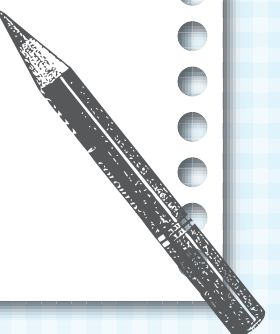
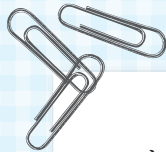
こそ生きていくことができます。この支えてくれる人が家族です。

子どもが沈んだ表情をしたとき、いつもと違う行動を感じたりしたら決して見逃さず、温かい言葉掛けをして下さい。そして子どもの心を支えてみて下さい。

家族だけで解決できないことは、全て抱え込んで悩まず、ぜひ学校などに相談をしてください。共に支え合って解決していきましょう。

学校は、人間同士の関わり方を学び、自分の足で歩む力、生きる力を学ぶところです。

子どもたちが夢や希望、目標などを見据え、自らの力でたくましく生きていく支援をしていきましょう。



嵐山町役場
長寿生きがい課内

**地域包括
支援センター**です

シニアの皆さんの
総合相談窓口！

問合せ ☎62-0718

介護予防体操教室 「らんらんフィット」のご案内

「最近、体力の衰えを感じる…」「体を動かすことが大事なのは分かっているけど一人ではなかなか続かない…」とお悩みの方、**らんらんフィット**に参加して、出会った仲間と一緒に、楽しく運動の機会を作ってみませんか？



らんらんフィットで 自分の体を見直そう

●らんらんフィットとは

元気に生活できる身体づくりを目指し、平成28年4月に武蔵嵐山病院 通所リハビリ室にてスタートした介護予防体操教室です。

●何やめるの？

らんらんフィットでは、初回に、歩く・立つといった日常生活に重要な動作についての簡単な体力測定を行います。体力測定の結果を基に、必要なトレーニングメニューを個別に作成し、お渡しします。

そのメニューをご自宅やご友人との集まりの中で取り組んでいただき、週1回の教室の中で、リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）の指導のもと、トレーニング方法や運動の効果を確認していただく内容となっております。

★新規参加者募集開始

7月～9月生を募集します。

日時… 毎週土曜日
(祝日を除く)
14時～16時
期間… 7月～9月(全12回)
対象…

- ①身の回りのことがご自身で行える方(介護度は問いません)
- ②この教室に初めて参加される方

費用… 300円(初回参加時)
(ファイルプリント代)

場所… 武蔵嵐山病院
通所リハビリ室

定員… 15名(先着順)

持ち物…
動きやすい服(ズボン)、
運動靴、タオル2枚、
飲み物

内容…

- 1回目 体力測定
- 2回目～10回目
・トレーニング指導
・嵐丸くん体操
- 11回目 体力測定
- 12回目 結果報告

申込先・問合せ…

武蔵嵐山病院
リハビリテーション科
☎62-17285

元気な生活を送れるように一緒に楽しみましょう!!
参加をお待ちしております



武蔵嵐山病院 通所リハビリ室

コバトンお達者倶楽部 部終了のお知らせ



日頃、「コバトンお達者倶楽部」にご参加いただき誠にありがとうございます。気軽な外出のきっかけづくりとして「コバトンお達者倶楽部」を行ってまいりましたが、埼玉県事業見直しに伴い、平成29年12月28日をもってまして事業を終了させていただきます。



～終了までの
スケジュール～

- 【カード配布】
平成29年9月30日まで
- 【スタンプ押印】
平成29年12月28日まで
- 【景品交換】
平成30年3月30日まで