



- 「規則的な生活と元気な体づくり」
- 「意欲的にいろいろなあそびを楽しむ」
- 「自分のことは自分でする」
- 「家族以外の人と過ごすことができ、友達と仲良くできる」
- 「知らない所でもなじむことができる」
- 「気持ちや感性を適切に表現でき、落ち着いて行動できる」
- 「自分の意志を伝え、他人の意志を受け止められる」

令和5年度2月号

四天王寺悲田院 児童発達支援センター

## 2月の予定

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 3日(土) 節分会          | 17日(土) おやすみ       |
| 5日(月) 運営協議会 12:00~ | 23日(祝・金) 天皇誕生日    |
| 10日(土) おやすみ        | 26日(月) 避難訓練 センター棟 |
| 12日(祝・月) 振替休日      |                   |



○実習生が来ます クラスに入りましたらよろしくお願いします。

- 2/ 5 (月) ~2/19 (月) 四天王寺大学 保育士 2名
- 2/26 (月) ~3/ 8 (金) 四天王寺大学短期大学部 保育士 2名

### ○3月の主な行事について

- ・3月16日(土) 卒園式 ゆき・ほし・にじ(5歳児)クラスが対象となります  
次年度、就学される卒園児(5歳児)のみを対象とした式典となります。  
※他学年の園児はお休みとなります。  
式典には平服(セシモニースーツ等)での参列をお願いしております。  
卒園式の詳細については、2月中旬にお知らせを配布いたします。
- ・3月27日(水) 修了の会  
今年度の最終療育日となります。各クラスでお別れ会を実施予定です。  
詳細につきましては、日が近づきましたら各クラスからお伝えさせていただきます。

### ○令和6年度 児童発達支援を継続してご利用される方へ・・・

次年度継続利用の方の契約は自動更新とさせていただきますので、新たな契約書への署名などの必要はありません。

### ○年間まとめの配布について

今月末~3月初旬に年間まとめを配布させて頂く予定です。ご一読の上、保護者の方のご意見を記載頂き、クラス担任までご提出をお願いいたします。3月にまとめの懇談を予定しています。日程についてはクラス担任よりご連絡させていただきます。お忙しい中申し訳ありませんがよろしくお願いいたします。

### ○令和5年度末で卒園・退園される方の医療外来再申込について

児童発達支援を卒園・退園される方は現在受けて頂いている作業療法・言語療法は3月末で終了となります。次年度以降に医療外来の作業療法・言語療法の再開を希望される方は、改めて申込をして頂く必要があります。3月に申込方法についての説明用紙を配布させていただきますので、ご不明な点は担当療法士にお声掛けください。

### ○評価表のご記入ありがとうございました



たくさんの貴重なご意見を頂き、ありがとうございました。現在集計中ですが、まとまり次第、センターホームページに掲載するとともに、より良いサービスを提供できるよう活用させていただきます。

## 「バナナうんちを目指そう」

栄養士 梅澤 しづ代

保護者の皆さんは子どもの『うんちの健康状態』をチェックしていますか？

うんちの種類には4種類あって、「バナナうんち」、「もこもこうんち」、「ころころうんち」、

「びちびちうんち」があります。「バナナうんち」が一番いい状態で、腸は健康とされています。

「もこもこうんち」は野菜不足。「ころころうんち」は野菜、運動、水分などが不足しています。

「びちびちうんち」は食事以外に何かの原因で体調不良を起こしている可能性が高いです。「バナナうんち」を目指すためには、腸内環境を整えることが大切です。腸の中にはおよそ1000種類の菌が存在します。腸内細菌は善玉菌と悪玉菌に分けられ、善玉菌を増やすことで腸内環境は整っていきます。善玉菌はビフィズス菌、乳酸菌、納豆菌などです。乳製品や納豆などの発酵食品※1、に含まれます。善玉菌の栄養源であるオリゴ糖や食物繊維※2を一緒に摂取すると効果的です。

腸内環境を整えることにより便秘解消、肥満予防、生活習慣病※3 予防につながります。また、血流も良くなり肌もきれいになる作用も期待できます。

腸内環境を整えるためには食べ物に気を付ける事と、水分補給、適度な運動を行うことも大切です。いろんな食材をバランスよく食べましょう！



また最近では、腸内環境を整えることを『腸活』と言い、テレビでもよく『腸活』と言うフレーズを耳にします。子どもも大人も『腸活』をして、毎日を元気に過ごしましょう。

※1 ヨーグルト、チーズ、味噌、しょうゆ、酢、梅干し、ピクルス、ぬか漬けなど

※2 野菜、果物、海藻、豆類、きのこ類など

※3 高血圧、高脂血症、糖尿病など



### 【朝食に味噌汁はいかがでしょう♪】

味噌は発酵食品です。朝食に野菜やきのこ、若布を入れた味噌汁がおすすめです。

だし汁に食べやすい大きさに切った野菜やきのこを入れ煮ます。野菜に火が通ったら味噌を溶き、すぐ火を消して出来上がり！