

# のびのび通信 第71号

## 不安の大きな春を乗り越えるために・・・



3月から4月にかけて子ども達の調子がトーンダウンしやすくなるのは、年中行事。だって「変化」が苦手な子ども達なのに、このシーズンは大きな変化を伴う季節だからです。進学・進級・先生方の異動などをはじめ、テレビ番組の改編も影響することがあります。それを乗り切る方法のひとつとして、有酸素運動がとってもいいみたいです。

### ボウリング



コミュニケーションを必要とするスポーツに苦手意識を持つ子が多いのですが、その点、ボウリングは、自分のペースででき、しかも、意外と有酸素運動としての効果が高いスポーツです。



まずは、スケジュールで確認して・・・。

投球順を間違わないことと自分のボールを使うことをルールとして確認してスタートです。ほかの人がストライクを出せば、ハイタッチで一緒に喜んで、笑顔いっぱい。笑うことで、精神的にも安定し、春の不安から一時的にも解放され、ストレス解消でした。

最後は、会議室に集まって、今年度一年間の反省会。  
みんな、来年も参加したいそうです^^

### 中高校生のための学習

通常の活動が、小学生を対象に企画しているため、成長とともに上級生は参加しなくなるという課題がありました。そこで、今年は、中高校生にとって生活に密着することについて勉強してみることに。秋季は、面接体験をしましたが、今回は、「インターネットの仕組みと使い方」「クレジットカードについて」「簡単料理レシピ」「バイキング体験」と盛りだくさんの勉強会です。



勉強会の後、「今の私には難しすぎるから、クレジットカードは作らない」と宣言する子も。そう自分のペースで、決して無理をせず生活することが一番。「人と同じでなければならない」という必要性はないことを学んでくれたようです。



バイキング店では、視覚的に情報提供してくれていることもチェックしました。自分にとって必要な情報を見つけ出す練習にもなったようです。疲れた脳は、ちびっ子と合流してボウリングで、しっかり酸素注入です。

平成23年度の発達障害児支援サークル「のびのび」活動も、事故などなく無事終了しました。今年度は、交流会員も増え、また、新規加入のメンバーもありと、変化が大きい一年でした。活動内容も就労体験（しまね女性センター助成事業）や中高校生対象スキルアップ活動（赤い羽根募金）などにも取り組み、また、新たな方向性も出たように感じています。

平成24年度も笑顔いっぱいの楽しい一年にしましょう！

