



### 放課後等デイサービス

暦の上では春を迎えますが、寒さは本番の2月。雪の降る日も予想されていますね。風邪などなるべくひかないようにしたいですが、感染防止と言ってもなかなか難しいです。免疫の力を高めるために、早寝早起き、身体があたたまる食べ物やあったかいお風呂、ビタミンの多い果物などにとって中から鍛えるのも良いですね！春までもうすこし🌸みんなで乗り切りましょう！

#### ＜春休み外出イベントのお知らせ＞

・3/28(金)…東部博物館

・3/31(月)…葛西臨海水族園

久しぶりのお出かけイベントです★★

詳細は先日お配りした別紙をご参照ください♪

お申し込みをお待ちしております♪



#### ＜保護者会のお知らせ＞

3/4(火)と8(土)で保護者会を行います。

今年度の活動の内容を振り返りながら様子をスライドショーで見ていただく予定です。その後懇談会として意見交換や新年度の活動予定をご説明するなどのお時間になりますのでぜひご参加ください。

詳細は別紙でお知らせしますのでご確認をお願いします

### 今月の活動

#### 心の鬼 2/1、3

心の鬼を追い払おう！2/3は豆まきをする予定☆

#### チョコクッキング 2/10～15

ハッピーバレンタイン♡何を作るかはお楽しみ♪

#### 脳トレの森 2/25～2/28

色々なお仕事にチャレンジしよう！

わくわくポイント60Pゲットのチャンス☆

#### 4コマ漫画作文 2/4～10

オリジナルストーリーを考えよう♪

#### わくわく漫才 2/17～22

わくわく恒例カリキュラム♪漫才にチャレンジ☆

#### 中高生の活動

- ・気持ちの変化とストレスマネジメント
- ・長所発見術（自分やお友達のいいところ探し）など



#### 公認心理師・神谷先生からの☆ワンポイントアドバイス

わくわくでは「アンガーマネジメント」を学ぶ機会を持っています。「喜怒哀楽」と言いますが、感情そのものに良し悪しはありません。その表し方が問題なのです。子どもによって、自分や相手の感情をくみ取る（察する）ことが苦手な場合があり、その結果ふさわしくない表現をしてしまう事があります。例えば、うれしすぎて「ハイ」になってはしゃいでしまったり、大声をあげてしまったり、「怒りモード」になって人や物に当たってしまう等々。本人に（これはまずいぞ）という自覚があれば、自分からその場を離れるなどのクールダウンを図ります。本人の自覚がない場合には、まわりが静まるとかその場を離れるとかして、刺激を上乗せしない（注意や叱責の声かけも）ことが大切です。「怒ってますか？」と聞かれるよりは、表情が柔らかく優しい印象に見られることはプラス面が大きいので、口角をあげるように気を付けることは、大人の「アンチエイジング」にも有効です。

ご家族で、笑った顔のにらめっこをしてみるのはいかがでしょうか？



#### ＜ブログのご案内＞

お子さん達の楽しんでいる様子や頑張っている様子を公式HPのブログよりご覧いただけます♪