

さくらの木

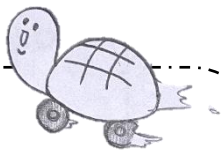
令和７年　５月１３日
第　２　号

〔けやき教室・心のケアハウスたより〕

行く春を惜しみつつ新緑に目を奪われる季節となりました。

新年度が始まり１か月が過ぎました。通所生は、それぞれ自分の課題を見つけ、集中して取り組んでいます。連休も終わり通常通りの生活になります。いつもの生活リズムに整えながら、通所生が元気に安心して過ごせるよう支援していきたいと思います。

※前月号に登場したキャスカルゴのお友達
↓「キャスタートル」です。



～生活リズムを戻していきましょう～

①朝ごはん



朝ごはんの役割とは・・・

- **体にエネルギーと栄養を与えてくれる。**
- **体温を上げて体を目覚めさせ、脳も活発にしてくれる。**
- **生活リズムをつくる。**

※朝ごはんをしっかり食べることで、その日１日を元気に過ごせるようにしましょう。

②早寝・早起き

早寝・早起きをするためには・・・

- **寝る時間を習慣づけることが大切です。子どもが寝る時間になったら、雰囲気をつくりましょう。**
- **朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めがよくなります。**



5月の予定



３日（土）憲法記念日
４日（日）みどりの日
５日（月）こどもの日
６日（火）休日
８日（水）けやき支援員・カウンセラー来所
１２日（月）ALT（ポール）来所
１４日（水）カウンセラー来所
１９日（月）ALT（マーヴィン）来所
２１日（水）けやき支援員・カウンセラー来所
２６日（月）ALT（ポール）来所
２８日（水）けやき支援員・カウンセラー来所



掲示物作成

掲示物用に一人ひとりの手形を取りました。色彩豊かなので完成が楽しみです。

出来上がりましたら、階段踊り場に掲示するので楽しみにしていてください。





けやき支援の「田山　元美さん」が毎週水曜日に来所します。よろしくお願いします。

↓裏面もあります

～さくらの木って　こんなとこ～



.kure.