



# にじいろ通信 No.78

発行：社会福祉法人健翔会 にじいろ  
所在：埼玉県行田市谷郷 2-16-26  
TEL：048-598-7898 FAX：048-598-7319  
責任者：にじいろ管理者 齋藤真知子  
MAIL：nijiir@kenshokai.net

「にじいろ」は児童福祉法により、障害特性のある子どもたちに日中活動を提供する健翔会の第3号事業所です。

## 秋の心地よい風の中でたくさん体を動かそう♪

**安全で安心できるにじいろを目指しています。**

### 「夏バテから秋バテ」

児童発達支援管理責任者 齋藤真知子

夏バテは聞きますが、秋バテという言葉をご存じでしょうか？私は、先日テレビで始めて聞きました。夏から秋にかけての季節の変わり目のこの時期は、一見、朝晩が涼しく過ごしやすのですが、気温の寒暖差による体への負担が思っているより大きいそうです。猛暑続きの夏の疲れもあいまって身体がバテてしまい、気温の変化についていけず体調不良を起こしてしまう、これが「秋バテ」と言われるそうです。確かに、2学期が始まって落ち着いていた子どもたちでしたが、過ごしやすくなった途端に体調を崩したり、何だか落ち着かない子どもたちが増えています。



9/18 みんなで制作した夏祭りの飾りつけを行って、綿あめ屋さんごっこを楽しみました。自分で作った綿あめは甘くておいしかったね♪



9/20 信号ゲームでは段ボール送迎車に乗って信号の色と動作を学びます。暴走することなく、信号を守って走ることができました。目指せにじいろ免許証★



暑さにより体力が奪われ、冷たい物の摂り過ぎで胃腸を壊したりだるさを感じるのが夏バテですが、秋バテは自律神経がキーワードのようです。自律神経はアクセルのように心や身体を活発にする交感神経とブレーキのように心と身体をリラックス状態にする副交感神経の2つの種類があります。外部からの刺激からこの2つの神経が私たちの体のコンディションを安定させてくれているのです。季節の変わり目は自律神経が乱れるので秋バテを防ぐには自律神経を整えることです。よく体を動かし、バランスよく食べて、お風呂で体を温め、しっかり寝て休息することです。好きなことして時間を使い、心身ともにリラックスして過ごすことも大切です。にじいろでも過ごしやすくなったこの時期は庭に出て体を動かす機会を増やして秋バテを解消しよう。



たくさん糸みたいのが出てきたぞ？ふしぎそうな顔で見えています。



私はピンク色を選んで作ったよ！可愛いでしょううれしね♪



七色のガラメから好きな色を選んで作りました。ふわふわしてとけちゃうぞ。



9/12 ウナギ捕りゲームに挑戦しました。長い棒を使って捕まえるのが難しく、手で捕りたくなってしまけれど、よく見て、それー!!捕まえたぞ!!



### ★10月の主な予定

- 3日：つなげて綱渡り 4日：障害物競走 9日：にじいろ教習所 14日：やすらぎの里フェスティバル
- 16日：飛行機制作 18日：お皿でホールインワン 20日：飛行機を飛ばそう 24日：3人島渡り
- 25日：ポロロン風船 27日：10月お誕生日会 30日：健翔会合同運動会・ハロウィンパーティー

★にじいろでほしいもの おもちゃ、本

★ありがとうございました 櫻井様：絵本 岩立様：マスク