



# はぴはぴだより

例年より3週間も早い梅雨入りとなりました。ハッピーテラス近くの田んぼでは蛙たちが歓喜の声を上げています。色とりどりのアジサイを見ると、私に微笑んでくれているような気がして、雨で少し憂鬱な日も幸せな気持ちになります。自然の営みに感謝し、毎日小さなハッピーを見つけて過ごしたいなあと思っています。

ところで、皆さんは気づいていらっしゃるでしょうか。毎年教室のビルにツバメがやってくることを…。実は、今年も早くからツバメがやってくるのですが、ある日、巣が壊れてツバメたちがいなくなりました。私は毎年、子育てをして巣立つのを楽しみにしていましたので、巣が壊れてツバメたちがいなくなってしまうときはとてもショックでした。しかし、何週間か経つと巣の方をみると、綺麗に修復されているではありませんか。その夜からツバメたちが戻ってきました。とてもうれしく、ツバメが戻ってきたことを多くの方にお話ししました。



このツバメたちを見て、私が考えたのは『家庭の大切さ』についてです。ツバメの巣は人にとっては家庭。言うまでもなく、家庭は大人にも子どもにも、とても大切な場所です。生きることに於ける土台です。どんなに外で大変なことがあっても、家に帰ってきてホッとできる居場所があれば、また頑張る力をチャージすることができます。ときには、家庭がぎくしゃくしてしまうこともあります。そのような時は肩の力が入りすぎていないか、少し優先すべきことを変えてみるか、などちょっと立ち止まって考えてみてください。子どもたちが安心して過ごせる居心地の良い家庭を作ること、子どもたちの成長にとって重要な要素の1つです。

ストレスを感じたときの対処法の1つとして、私は鏡の前に立ち深呼吸をして口角をあげてニコッと微笑むということを行っています。人は微笑みを目にすることや、口角を上げることでドーパミン、セロトニン、オキシトシンなどの、いわゆる「しあわせホルモン」が分泌され、実際に幸せな気分になるようです。しんどいなと思った際には是非お試しください。笑顔は不思議なマジックです。笑顔子どもたちに与えてあげてください。子どもたちもその不思議なマジックにかかりきって変化があると思います。

教室でも笑顔がいっぱい溢れる楽しいプログラム作りをし、子どもたちの成長のためにスタッフ一同頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。



ハッピーテラス さんだ教室 事業責任者 山下 貴恵



みんな汗だく！🎵「球技大会🎵」

## 今月のトレーニングテーマ

- ① 地域生活 : 時計の読み方
- ② 読む・書く : ひらがなカタカナ
- ③ 家事 : 料理
- ④ 対人関係 : 他人への気遣い①

こどもの日  
フェスティバル♪



### トレーニングの扉

今年は梅雨入りが例年になく早く、雨が多いですね。☔ 最近、戸外で遊ぶ機会も減りがちになっていませんか(；\_；)? ハッピーテラスでは、体力維持の為にダンスやコーディネーショントレーニング、各種イベントなどで積極的に身体を動かす活動も行っています。限られたスペースではありますが、ルールを守り、力加減に気を付けながらお友だちと楽しみ、この梅雨を元気に乗り切りましょう♪ 😊🌸



テーマ「お店のルール」  
可愛いクレープ屋さんでのロープレ♪



実験♪

浮沈子を作ろう!

### 先生のひとりごと

トレーニング教材の多くは廃材等を活用し、手作りしています。教材置き場には、過去に使った様々な教材が置いてあります。先日、防火管理責任者の勉強をしました。良い学びが出来たのですが、テキストの消火器や室内消火栓を見て、「～と～を使えば消火器の教材が作れるのでは…」と考えてしまう私がいるのです。

児童発達支援管理責任者 石原 早郁

### 教室からのお願い

- ・感染症予防のため、暑くなりますがマスク着用を引き続きお願いします。
- ・熱中症予防のため、大きめの水筒と汗拭きタオルをご持参くださいますようお願いいたします。



## 放課後等デイサービス ハッピーテラス さんだ教室

住所：兵庫県三田市高次1丁目3-16 パルテール三田 101

TEL：079-555-6161 FAX:079-555-6162

MAIL：sanda@happy-terrace.com

ホームページ：https://www.happy-terrace.com

スクール時間 平日 13：30～19：30 / 土曜日・長期休暇 9：00～17：00

