



猛暑が続いた今年の夏でしたが、ようやく気温が下がり外出しやすい時期となりました。運動会や合唱祭といった行事があり忙しい時期ですが、そんな時こそ天気の良い日は外に出て気分転換に「散歩」してみると良いかもしれませんね。

なぜ「散歩」することが良いのかというと、歩くことで筋力を維持したり血圧や血糖値が安定したりして体調管理や運動機能の向上につながります。またほかに、血流が良くなることで脳細胞が活性化され精神的な緊張がほぐれたり、ポジティブな考えになったりするといわれています。

5～10分ほど歩くだけでも効果がみられるので、無理のない程度に取り組み、忙しい時期だからこそ「散歩」してストレスを発散してみてください。

お知らせ

〇年末年始のお知らせ

少し早いですが、年末年始の予定についてお知らせいたします。
年内の活動は12月27日（土）まで、年明けは2026年1月5日（月）からの開所です。

12月28日（日）～1月4日（日）は冬季休業となります。

〇9月の材料費明細

9月22日～16日 みたらし団子・・・・・・・・・・77円

〇職員について

9月より月～金曜日に勤務していた伊東美貴が一身上の都合により退職することになりました。

〇次年度の意向調査票

次年度についての意向調査票を配布しています。**11月28日（金）**までに提出をお願いします。

避難訓練の様子

9月29日～10月3日にかけて、いっぽの避難マニュアルに沿って避難訓練を行いました。地震発生の避難サイレンが鳴るとテーブルの下に潜り、ヘルメットを被ったあと、避難滑り台を使い園庭まで避難しました。そして、いっぽが火災したり倒壊したりした時は、広域避難所の二本松小学校に避難するため、小学校までみんなで歩く練習をしました。

ヘルメットのサイズ調整に時間が掛かるといった今後の課題が見えた中で、皆さん避難滑り台を怖がらず滑り降り、小学校まで徒歩10分程度で移動することができました。引き続き次年度も避難訓練を行い、災害に備えていきたいと思います。



発行日 2025年10月20日

発行元 県央福祉会 児童発達支援センターいっぽ 放課後等デイサービス
〒252-0137 相模原市緑区二本松2-56-4
Tel 042-851-2860 fax 042-851-2861
e-mail: jidou_ippo@tomoni.or.jp