

今月は、寒暖差が激しかったり雨の日が多かったりと例年の5月の気候とは異なりましたが、青葉・若葉はいつもどおり鮮やかです。

各中学校では6月の体育大会を目指して練習が始まりました。練習を楽しんでいる生徒さんもしれば、ストレスを感じている生徒さんもありますが、プラスで気分転換や充電ができればと思っています。



ソーシャルスキルトレーニング

集団行動をとったり、人間関係を構築するうえで必要な「ソーシャルスキル」は自立に向けて身につけたいスキルです。

あいさつができる	自己紹介ができる	上手に人の話を聞ける
知らないことを質問できる	あたたかい言葉をかけられる	
自分の気持ちをコントロールできる	気持ちを分かって働きかけることができる	
うまく断ることができる	自分を大切にできる	トラブルの解決策を考えられる
ストレスに対処できる		

一般的には、以上のようなスキルがあげられ、ハードルの高いものもありますが、プラスではスタッフが意識しながら毎日の活動の中で自然な形で取り組んでいます。

ソーシャルスキルを意識した「月間目標」

プラスではソーシャルスキルを意識して毎月目標を決め、帰りの会で振り返っています。

4月の目標は「元気にあいさつをしよう」、5月の目標は「しずかにお話をきこう」でした。

今月の帰りの会では皆さん静かにお話を聞けるようになりました。



草刈り大作戦

昨年、夏休みに炎天下で行った「草刈り大作戦」を今年は梅雨入り前に行いました。

背の高い草はスタッフが事前に草刈り機で刈り取り、それを袋に詰めてもらいました。比較的抜きやすい草は、みんな一生懸命に抜いてくれました。



45ℓのビニール袋8袋にもなりました！

室内トレーニングマシン 登場



スタッフが自宅にあった「LEG MAGIC (レッグマジック)」という室内トレーニングマシンを持ってきてくれました。運動不足解消や下半身の筋力トレーニングに最適なマシンだそうです。

梅雨の時期を前に「室内トレーニング環境」を整えたいと思います。ご家庭でお使いになっていない器具等がありましたら、お声をかけてください。