

# スマイルハウス通信

## 第44号



スマイルハウスの竹内です。

3月に入り暖かい日がだんだん増えてきましたね。春先は季節の変わり目であるとともに、1年の中でも大きく環境が変わりやすい季節です。日常的に小さな不調を感じ始めたら、抱えきれなくなる前にセルフ調整をして乗り切りましょう。

自律神経が乱れるとイライラすることが多い・眠れない・寝た気がしない・疲れやすい・だるい・頭痛や腰痛がある・食欲がない・胃もたれするといったストレス不調が表れることがあります。

それではストレスを溜めないために手軽にできる心の処方箋をご紹介します。

### ●1日の終わりに“良かったこと”を3つ書く。

その日、小さな幸せを感じた出来事を思い出し、感謝の気持ちを持って書きましょう。自然と笑顔になり幸福感の中、眠りにつけます。

### ●ストレス発散方法を書き出しておく。

自分なりのストレス発散法が多いほど、ストレスから解放されやすくなります。大声で歌う、映画を観るなど思いっくだけメモをして心が疲れた時に実践してみてくださいね。

### ●相談し合える人を作る。

人に話を聞いてもらえるだけでも気が晴れることも多いもの。互いに支え合える友人やパートナーがいるという安心感も支えになります。

### ●笑顔トレーニング

体内の免疫細胞を増やしたり、幸せホルモンが分泌されたりと、自律神経の調整にも笑顔の効果は絶大です。割りばしを口にくわえて口角を上げるトレーニングでも脳は反応するので試してみてください。

いかがでしょうか？手軽にできそうなものから試してみてストレスフリーな毎日を送ってくださいね。

# 1月の小学生クラス



## 4日(火) 初詣 & 書初め & 新春ゲーム大会



## 8日(土) 新春スマイルマラソン大会



## 9日(日) 太鼓教室



## 10日(月)「将来の仕事」&発表会



## 20日(木) 三好高校職場体験



## 29日(土) ボルダランド長久手



## クラスワーク&グループワーク



※ホームページのギャラリーにて、他にもたくさんの写真を掲載しています！是非、ご覧ください！

# ひがしやまスマイルハウス【小学生クラス】令和4年3月行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 感覚運動遊び ゲーム	2 音楽 ジョブ訓練	3 スポーツ 絵の練習	4 工作 掃除	5 ウォーキング スマイル履歴書 ※16:00終了
6	7 英語 コミュニケーション	8 感覚運動遊び ゲーム	9 音楽 ジョブ訓練	10 スポーツ 絵の練習	11 工作 掃除	12 ホワイトデーイベント 振り返り ※17:15終了
13 太鼓教室 ※12:00終了	14 英語 コミュニケーション	15 感覚運動遊び ゲーム	16 音楽 ジョブ訓練	17 スポーツ 絵の練習	18 工作 掃除	19 ウォーキング スマイル履歴書 ※16:00終了
20	21 春のゲーム大会 振り返り ※17:15終了	22 感覚運動遊び ゲーム	23 音楽 ジョブ訓練	24 スポーツ 絵の練習	25 工作 掃除 ※16:00終了	26 古戦場公園探検 振り返り ※17:15終了
27	28 英語 コミュニケーション ※16:00終了	29 感覚運動遊び ゲーム ※16:00終了	30 音楽 ジョブ訓練 ※16:00終了	31 スポーツ 絵の練習 ※16:00終了		

## 令和4年3月の行事予定

### 3月12日(土) ホワイトデーイベント

★ホワイトデーのプレゼント作りをします！

**持ち物** ①ファイル ②筆記用具 ③宿題 ④水筒 ⑤タオル ⑥リュック ⑦ぼうし ⑧お弁当又は財布(お昼代400円)  
※材料費200円を後日集金時に合わせて徴収させていただきます。

### 3月21日(月) 春のゲーム大会「スマイルスプリング杯」

★ゲーム大会「スマスプカップ」でたくさん遊んでストレス発散をしよう！

**持ち物** ①ファイル ②筆記用具 ③宿題 ④水筒 ⑤タオル ⑥リュック ⑦ぼうし ⑧お弁当又は財布(お昼代400円)

### 3月26日(土) 古戦場公園探検

★初めての公園をたくさん探検してみよう！

**持ち物** ①ファイル ②筆記用具 ③宿題 ④水筒 ⑤タオル ⑥リュック ⑦ぼうし ⑧お弁当又は財布(お昼代400円)  
⑨レジャーシート



#### お知らせ

※外出イベントについて

コロナ禍の状況により予定を変更する場合があります。その場合は事前にグループラインにて連絡させていただきます。

※ご不明な点については事前にお問い合わせ下さい TEL0561-32-2566 竹内

〒470-0224 愛知県みよし市三好町東山39番地10

TEL 0561-32-2566 FAX 0561-41-8023

E-mail: jsk.miyoshi@gmail.com



放課後等デイサービス  
ひがしやまスマイルハウス

