

スマイルハウス通信

12月 

第53号



こんにちは。ひがしやまスマイルハウスの竹内です。

師走に入り、年末年始の暴飲暴食が気になる季節になってきました。今回は、食べ過ぎを防止するコツを紹介します。

食事は楽しいものですが、うっかり苦しくなる程食べ過ぎでしまったという経験はありませんか？食べ過ぎを防ぐためには、

①食事は野菜から食べ始める。

野菜を最初に食べることで、不足しがちな食物繊維を摂取できたり、食事全体のカロリーを抑えたりできる方法です。但し、ドレッシングのかけ過ぎには注意です。

②ゆっくりよく噛んで満腹中枢を刺激する。

満腹感とは脳にある満腹中枢が刺激されることで感じられます。一般的に人が食事を始めてから満腹を感じるまでに15分から20分程かかるそうです。なるべくゆっくり食べて満腹中枢を刺激させましょう。よく噛んで唾液を分泌させることも、満腹中枢を刺激するのでおすすめです。

③錯覚満腹感を利用する。

錯覚満腹感とは、脳の錯覚を利用して満腹感を得ることです。小さめのお皿に料理を盛ったり、噛みごたえのある食材を使ったりすると、実際よりもたくさん料理を食べたように脳が錯覚し、満腹感を得やすくなると言われています。食事の時間はおいしくて楽しい時間であってほしいですね。食べ過ぎて苦しくなってしまうたり、次の日に後悔するのは悲しいことです。自分の体に合った食事量を知り、食欲を上手にコントロールすることで、食べ過ぎを防いで食事の時間をもっと楽しみましょう。



10月の小学生クラス



8日(土) モリコロパーク



10日(月)スマイルスポーツ大会



15日(土) ハロウィン工作



29日(土) ハロウィンパーティー



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 令和 4年 12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 スポーツ 字の練習	2 工作 掃除	3 モール ウォーキング ※16:00終了
4	5 英語 コミュニケーション	6 感覚運動遊び ゲーム	7 音楽 ジョブ訓練	8 スポーツ 字の練習	9 工作 掃除	10 でんきの科学館 振り返り ※17:15終了
11 太鼓教室 ※12:00終了	12 英語 コミュニケーション	13 感覚運動遊び ゲーム	14 音楽 ジョブ訓練	15 スポーツ 字の練習	16 工作 掃除	17 ウォーキング お買い物ごっこ ※16:00終了
18	19	20	21	22	23	24 クリスマス& お正月工作 ※17:15終了
クリスマスウィーク						
	※17:30終了	※17:30終了	※17:30終了	※17:30終了	※17:30終了	
25	26 英語 コミュニケーション ※16:00終了	27 感覚運動遊び ゲーム ※16:00終了	28 音楽 ジョブ訓練 ※16:00終了	29 大掃除 &忘年会 ※17:15終了	30 冬期休業 12/30~1/3	31

令和4年12月の行事予定

12月10日(土) でんきの科学館

★シアター鑑賞、クイズラリーで楽しもう。(シアター内は暗く大きな音が出ます)

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)

12月24日(土) クリスマス&お正月工作

★クリスマス飾りとお正月の門松を作ります。

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。

12月29日(木) 大掃除&忘年会

★スマイルハウスの大掃除をした後は、ゲームやお菓子で忘年会。今年最後のスマイルを楽しもう！

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)
※参加費200円を後日集金時に合わせて徴収させていただきます。

19日(月)~23日(金)のクリスマスウィークについて

※19日~23日の5日間はクリスマスウィークになります。クリスマスにちなんでお楽しみ活動となります。更におやつは特別版！活動時間は通常通りとなります。(平日17:30)

※クリスマスウィーク期間は参加費200円となります。(通常の教材費その他50円+イベント代150円)



※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

