

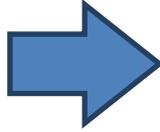


いつもチットチャット・スポーツ塾をご利用いただきありがとうございます。  
月刊チットチャット通信では、  
チットチャットで行うイベントや講座などその他様々な情報をお届けいたします。

9月9日（月）に1号店で避難訓練を実施しました！

## 活動報告

## 避難練習



大雨が発生したことにより大和川がはん濫し、30分後に1階付近が浸水することを想定して、2階からM4階（倉庫などがある場所）に避難誘導を行いました。

水害発生時は、他の災害と同じく避難用品の準備や、窓やドアからの浸水や漏電を防ぐために、戸締りやブレーカーのチェック（実際は落とす）を行いました。

◎避難時は出来る限り運動靴で、外に出る場合は浸水している足場を確認できるような傘や棒があるとより安全です。

### 《 振り返り 》

いつ何が起きても対応できるように準備しておくことは生活していくうえで大切なことだと思います。私達の地域の安全は整備されているのか、避難場所はどこにあるのか予め調べておくことでスムーズな行動ができるようになるのではないかと改めて感じた避難訓練でした。

（1号店 えび）

足指回しも

合わせてしてね★

ダイエットにも

おすすめやで！

## ワンポイント

【足首回しのススメ】

皆さんご自身の足首を回してみてください。硬いですか？柔らかいですか？大きく回せますか？

足は「第2の心臓」と言われており、大事な部位です。足首を回す事で血行が良くなり、冷え、むくみ、腰痛、肩こり等あらゆる痛みや不調の改善に繋がります。最近の子どもはしゃがみこみができない子が多いそうです。レッスンで足首回しをすると硬くて大きく回せない子がいます。

日頃から「足首を大きくゆっくり回す」事を習慣づけましょう。湯舟に浸かっている時やお風呂上がり、テレビを観ている時にぜひ取り組んでみてください。

（やり方）片方の手でくるぶしを持って、もう片方の手の指を足指の間に入れて大きく回す。

## イベント

### 〈 各店舗・講座 〉

#### ○1号店 ジョギングクラブ

10月16日（水） 午後17時30分～

#### ○チットチャット・コーチ養成講座 初級

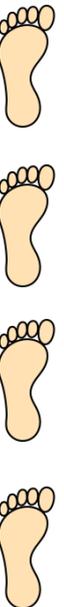
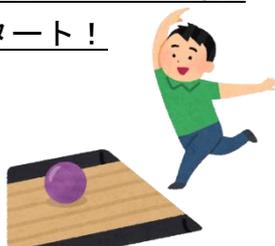
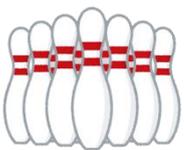
11月16日（土） 午前10時～16時まで

### 〈 イベント 〉

#### ○第2回ボウリング大会 11月23日（土・祝）

申込開始 10月1日（火）スタート！

詳しくは各店舗スタッフまで。



## キットチャット体操



(写真①)



(写真②)



(写真③)



(写真④)



(写真⑤)

今回は準備体操の中から『逆立ち』を紹介します。

### ★逆立ちに必要な筋肉

- ・自分の全体重を肩、腕の力で支える

### ★逆立ちで必要なこと

- ・手の平を大きく開く
- ・腕の延長上に肩を持ってくる
- ・体のバランスの取り方をつかむ（まっすぐをイメージする）
- ・体幹の上部と下部をつなぐ
- ・背中やお尻が出過ぎないように保つ
- ・つま先が天井にまっすぐ向け、両足をぴったり揃える

逆立ち姿勢が怖い子や腕の支持力が不足するときは、バランスボールの上に足を置いたり（写真①）、指導員が足を持って行う腕立て姿勢（写真②）から始めます。次に壁を伝い歩いたり（写真③）、壁逆立ち（写真④）をします。または指導員が補助をする補助逆立ち（写真⑤）をします。逆立ちをした時に足がバラバラになる子は見えない所の意識が薄い事があります。その時は足をトントンと軽く叩いたり、マッサージをすることで意識が向くこともあります。1人1人に合った方法でチャレンジしてみてください。

(2号店 てん)

高槻店では、高槻店の子ども達と卒業生数名で月2回プール教室を実施しています。皆さんプールに入るメリットはご存知ですか？プールに立っているだけでもあらゆるメリットがあります。メリットについてまとめましたのでご覧ください。(高槻店まつつん)

## プールに入るメリットってなに？

### 1. 全体がバランスよく鍛えられる

浮力により関節や骨に負担の少ない状態であらゆる方向から水圧がかかるため、身体全体の筋肉をバランスよく鍛える事ができます。これは良い姿勢づくりにもつながります。

### 2. 基礎体力がつき、脂肪を燃焼しやすい身体づくりができる

「水の密度は空気の密度の約 800 倍」「水中で受ける抵抗は陸上で受ける抵抗の約 12 倍」

つまり水中での有酸素運動は、陸上での運動に比べて、同じ距離・同じ時間動いたとしても、抵抗は水中の方が大きいため、より基礎体力が向上しやすく、脂肪を燃焼しやすくなります。

### 3. バランス感覚の向上

陸上とは違い、浮力や水圧のはたらく水中で身体を動かすと、それだけで「バランスを保とうとする動き」が自然と生まれます。これは体幹が強くなることにもつながります。

### 4. 自力で立つことが難しい人が立位で運動できる

水中は浮力により、「体重が陸上の約 1/10」車いすに乗っていたり、麻痺のある人でも、水中では身体への負担が少ない状態で陸上では難しい立位の動きが可能となります。

### 5. 自律神経を整える

水中はお母さんのおなかの中の環境に似た感覚を味わえるため、プールに潜ったり浮くことでリラックス効果が得られます。そのため交感神経と副交感神経のバランスが整いやすく、次のような効果につながります。

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| ① 体温が上がることで冷えを解消できる  | ④ 便秘の改善        |
| ② 血液循環が良くなり免疫機能が向上する | ⑤ 喘息やアトピー体質の緩和 |
| ③ 興奮状態や緊張状態の緩和       |                |



# スタッフインタビュー

名前：工藤 孝富（くどう たかとみ）

ニックネーム：たか



## ★しばちゃんからたかさんへ★

① 幼少期はどんな子どもでしたか？

答) 落ち着きのないことを親からよく怒られていました。

② 子どもと関わる際に大切にしていることはありますか？

答) 常に応援者でありたいと思っています。

③ 生まれ変わったとしたら何になりたいですか？

答) ものづくりの職人みたいになりたいです。

④ 旅行でお勧めの場所がありますか？

答) 今までの経験で「万里の長城」の壮大なスケールには感動しました。

⑤ 何をしている時が一番幸せだと感じますか？

答) 趣味が少なく冬季シーズンになりますが、スキーに行くと何もかも忘れることができ幸せに感じます。

⑥ 次回インタビューする人は誰ですか？

答) 10月から3号店勤務になるターキー（高垣くん）です。

※ 各店舗の子どもたちが、○の代わりに描いてくれた絵や家から持ってきてくれた作品を掲示しています。HPにてご覧いただけます。

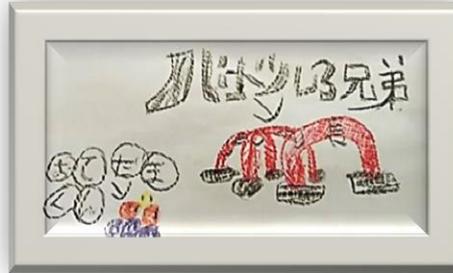
## アートギャラリー

【高槻店】弊社なお画伯作のゆるキャラ缶バッジに触発されて、K君がNewゆるキャラを描いて持ってきてくれました。なお画伯に劣らぬ描画力、ネーミングセンスです。

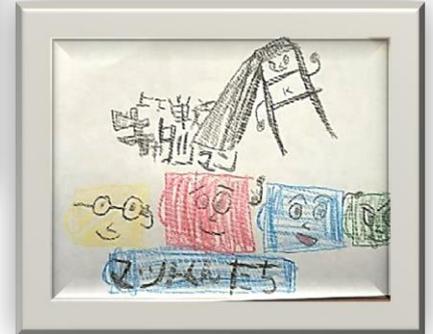
チットチャットに置いてある道具を使ったアートを募集しています！頂いた作品は通信に載せたいと思います。ゆるキャラたちの仲間入りをしませんか？？作った作品は店舗のスタッフに渡してね！！



『てつぼうくん』



『ハードル3兄弟』 『おてだまくん』



『キャタツマン』 『マットくん』

## チットチャットからのお知らせ

### ○チットチャットのLINE公式アカウントについて

各店舗のLINEの公式アカウントができました！各店舗からのイベントやお知らせを配信しています。まだ登録していない方はぜひ登録をお願いします。詳しくは店舗に掲示している「LINE友だち登録ご案内」をご覧ください。

#### 【お願い】

- ① 同日に複数の事業所を利用することは制度のルール上、不可となっております。
- ② 受給者証を更新や内容に変更があった場合、速やかに受給者証をご提出ください。
- ③ 当事業所にて「上限管理」をされている方が新たに別事業所をご利用になられる場合は速やかにご連絡願います。

運動会の時期は、どの店舗でも組体操やかっこ練習の取り組みをすることが多いです。もちろん当店でもバンバン練習に取り組んでおります。先日は6年生4人のグループレッスンでリハーサルを行いました。

1人技から『V字バランス』『かたつむり』



クライマックスは『大阪城』



なかなかの大技です。

そしてまたある日、

R君はかけっこのスタートダッシュ練習

壁に激突しないようにマットを立て掛けて練習しました。

ダッシュの勢いそのままにマットに顔型が・・・

マットの圧にR君の闘志を感じます。



一同大爆笑。

Facebookにて、なおさんが感じた事やシェアしたい事を随時更新しています。その一部を紹介します。

Facebookで「チットチャット」で検索。登録してね。

## 【コーチングとティーチング】

先日、ちょみ先生が「チットチャットはコーチングを大事にしているが、ティーチングとのバランスをかぎとりながらレッスンしていこう」と話してくれました。

子どもの育ちには大人の関わりは必須だと私は思います。「子どもの自主性潰さないように・・・でもこれは教えた方がいいんじゃないか・・・」特に今まで関わり方を変えてみよう！と感じてらっしゃる方は悩むところ。子どもの年齢や特性などを考慮しながら・・・とはいっても・・・ですよね。

まずはそうやって立ち止まり、お互いの関係を見つめ直せば、OKと私は思います。たぶん、それだけで変わる。後はティーチングのやり方。

「こうしなさい。」って示す。

「お母さんもやらして。」と何気にモデルを示す。

見てわかるようにしておく。やり方は色々ありますよね。また「本人に聞く」をいつもどの年齢でも大事にして頂きたいなあと思います。

“聞いたことを全てその通りにする”ではないけど、まずは聞く！案外考えているものだし、本人が考えるきっかけにもなります。「考えて伝える」事もトレーニングです。繰り返す中で習得していく。その上でこちらの提案も伝える。いかがですか？

## チットチャットブログ

チットチャットHPでは、

週替わりに各店舗がブログを配信しています。

○1号店「 「思い出」づくり 」

けん玉検定会のお話。

○2号店「 はじめまして 」

2号店勤務みやの初ブログです。

○3号店「 2号店&3号店 合同野球クラブ 」

運動場を借りて野球をしました！

○高槻店「 運動会に向けて 」

皆で組体操！大技も披露してくれています。

気になる方はぜひご覧ください。

※ HP「チットチャットスポーツ塾」 で検索

