



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。

## 活動報告

### 【第3回けん玉検定会】

けん玉に懸ける夏。

参加者 こどもたち:12名 保護者の方々:12名  
スタッフ:7名 講師:3名 計 34名

おかげさまでたくさんのご参加をいただき、第3回目を盛大に終えることができました。

このけん玉検定会は親子で一緒に楽しめたり、感覚を共有できたり、親御さんが子どもたちの普段見ない一面を見れたり、親御さんも夢中になれるところもいいなあと個人的には思います。

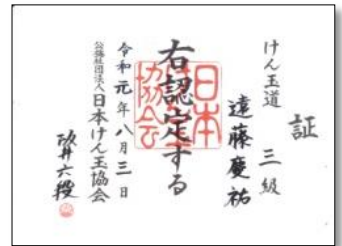
さて今回は…これまで続けて参加してくれるこどもたちもいれば、3号店・高槻店から初めて参加してくれるこどもたちもいたり、

「今回こそは記録をぬりかえるぞ!!」と想いを持って参加される子どもたちがいるなど、色んな想いを持って1号店に集ってくれました。

思うような結果が出た子もいれば、悔しくて気持ちが溢れ出す子もいたり、普段とは違う雰囲気の中で最大限に頑張って一生懸命の子たちもいました。

いろいろな場面に出逢って、その一瞬一瞬が次に繋がっていくことがあればいいなと感じました。また今後も続けて開催していけるひとつのイベントであればと思っています。ありがとうございました。

(1号店 みか)



【高槻店えんどうの検定証】

合格すると検定証  
がもらえるよ。

## イベント

〈 各店舗・講座 〉

### ○1号店 ジョギングクラブ

9月18日(水) 午後17時30分～

### ○3号店 野球

9月16日(月・祝) 午前9時～

### ○高槻店 保護者座談会

9月5日(木) 午前11時～13時

### ○チットチャット・コーチ養成講座 初級

(3号店) 9月8日(日) 午前10時～16時

〈 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)～

詳しくは各店舗スタッフまで。

### 【 足指まわしのススメ 】

近頃、上手くバランスが取れなかったり、歩くとすぐに疲れるお子さんが増えているそうです。なぜでしょうか？もしかしたら、浮き指になっているかもしれません。浮き指とは立っているときや歩いているときに足指が接地しない状態をいいます。歩く時にペタペタ歩いていませんか？そのようなお子さんにオススメしたいのが足指回しです。足指を回すだけで足裏、足首が安定します。体のゆがみがとれ、下半身の血行が改善し、リンパの流れもよくなります。やり方は一本ずつくる円を描くように大きく回すだけです。最近、身体の調子が悪いと感じる保護者の方にもオススメです。お子さんと共にご家庭で実践してみてください。



## チットチャット体操



写真①



写真②



写真③

### 〈ポイント〉

- 1、手足の置く位置はどこがいいか  
→なるべく身体の近く、中心に近づける、手は耳の横に置く
- 2、手の向き、形はどうか→肩の方に指を向ける、手を開く
- 3、お尻を上げられるか、上半身は上げられるか  
→床に対してまっすぐ力を入れているか  
肩がかたい場合→肩甲骨、肩回りをゆるめてみるのもオススメ

私たちは月に1回、若手が集まって話し合う会を開いています。今回は原点に戻ってみようという事でブリッジについて話し合いましたので紹介したいと思います。

チットチャットでは、からだの幹や根っこを作り、『自分で自分の身体を扱えるようになる』事で身の回りの事が一人で出来るようになると思っています。

- 重力に対して自分の姿勢を保持する
- 身体全体に力を入れて、身体を持ち上げる
- 首と体幹を連動させる
- 身体をしならせる

ブリッジをするには、これらの身体の使い方が必要になります。通常のブリッジやバランスボール上のブリッジ（写真①）が難しい子はバランスボールに仰向けでねそべったり、うつ伏せでもたれるだけでもOKです。また背中をそらすのが怖い子は背中を触ったり、バランスボール以外での運動を提案します。身体を持ち上げる運動・・・例えばくもポーズ（写真②）やトンネルポーズ（写真③）、抱っこ姿勢から背中をそらせて戻ってくる、指導員の上に座って一緒に仰向けに寝そべったりしています。1人1人に合ったやり方を探求し、取り組んでいます。

（2号店 てん）

## ★みやちゃんからしばちゃんへインタビュー

## スタッフインタビュー



名前：芝 雄弥(しば ゆうや)  
ニックネーム：しばちゃん



⑥次回インタビューする人は誰ですか？

答) 3号店たかさんお願いします。

① 1番好きな種目・苦手な種目は何か？

答) 好きな種目：サッカー 相撲  
苦手な種目：けん玉

② 自慢の筋肉はどこですか？ 答) 大胸筋

③ 目標とする芸能人は誰ですか？その理由は？  
答) 松本人志 大胸筋がすごいから。

④ あなたのギャップを教えてください。 答) 涙もろい  
⑤ ひとつお願いします。

答) 高槻店での勤務も6年目になりました。

一つの店舗で長く子ども達と関わることができ、成長を見届けられていることをとても嬉しく感じています。今後とも何卒宜しくお願い致します。

## ○チットチャットのLINE公式アカウントについて

## チットチャットからのお知らせ

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随時配信しています。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】

## ○「スポーツ指導員」募集中

詳しくはHPをご覧ください。

- 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。



### 1号店ブログ「保護者座談会、開催しました！」

7月4日(木) 10:30～保護者座談会を開催させて頂きました。13名のお母さまが午前中のお忙しい時間に集まって下さいました。朝の忙しい時間、きっと色んな調整をして来てくださったんだろうなあと感謝の気持ちでいっぱいになりながら始まりを迎えました。

座談会が始まると、チットチャット卒業生Jくんのお母さま、愛称「マミー」のお話をたくさん伺う予定だったのですがみなさんのお話を聞きそれぞれの悩みや思いを共有したいとマミーからの提案で急遽みなさんでの対話形式に変更し、会を進行していきました。



おひとりずつのお話を伺う中で日々の悩みや質問が次々と溢れていきました。節目の進路選択(地域の学校か支援学校・就労など)、学校や教師の対応、子どもの成長過程での悩み(反抗期・人との距離感)、周囲との関わり方など、とても繊細な内容でたくさんのお話提議がありました。その度にマミーの経験談やお母さま同士でのアドバイス、何よりみなさんがお互いに寄り添った会話で、最初は少し緊張した面持ちだったみなさんの雰囲気もふんわり和んでいきました。行動も考えも閉鎖的になってしまうことが多い日常の中、みなさんとお話する事で気持ちを緩めることが出来たり、会が終わってから残ってお話されたり、帰り道が同じ方々はお話しながら帰ったりとお母さま同士繋がりが持てて本当に嬉しかったという感想も多く頂きました。チットチャットを通じて親御さんの輪が広がりご縁を結べたらいいなあと、ずっとあたためていた企画だったのでとても嬉しく感じられた時間でした。「親が笑顔だと子供も笑顔になれるからいつも笑っていられるように～」というマミーの言葉通りお母さん方はみなさん笑顔で帰っていかれたのが印象的でした。

大切に紡いでいきたい保護者会、また次回も開催予定です。興味のある方はぜひこの和の中に入って頂けたら嬉しいです。

(1号店 あや

座談会の報告・議事録を各店舗に置いてあります。ぜひご覧ください。



## アートギャラリー

※ 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。

### 【2号店】

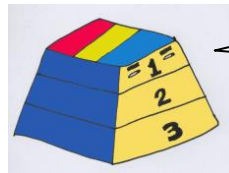
いつも○の代わりに行った課題を描いてくれます。今回はトランポリンを跳びながらキャッチボールをしています。絵を描くのが苦手な私はいつも上手だなーと感心してしまいます。



## アート募集します。

テーマ 『チットチャットにある道具』

ボール、鉄棒、ボクシングなど、何でもOKです。頂いた作品たちはチットチャット通信に載せていこうと思います。我こそは！という方はぜひ応募してください。絵は各店舗のスタッフに渡してくださいね。たくさんのご応募お待ちしております。



僕の仲間を作ってほしいなあ。。

## 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「保護者座談会、開催しました！」

温かい雰囲気でした。

○2号店「夏を感じよう！！」

皆さんはどの瞬間に夏を感じますか？

○3号店

「1度やるとまたやってみたくなるバトルロープ」  
バトルロープ結構筋力使います。

○高槻店「ぼくの夏休み」

こうご期待！

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

