

# 2020年 月刊チットチャット通信 6月号

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。

できるかな？

ビニール袋

これで何ができる？



①リフティングをしよう！

ボールの代わりに使ってみました。ボールに比べて落ちてくるのがゆっくりです。素早く身体を動かして、連続でやってみましょう。立ってリフティングもおすすめ！！

②柔軟体操をしよう！

タオルや縄の代わりにビニール袋を使ってみました。太ももの裏側を伸ばしています。毎日少しずつケガ予防に行っていきましょう。

できるかな？

道具なしでやってみよう！

## おととと体操(前庭覚トレーニング②)



前庭覚のしくみについては以前の通信でも取り上げましたが、目を閉じてのバランスは皆さんできますか？人間は視覚からの情報が約80%と言われていて、目を閉じた場合は残りの情報(耳 15%・体表 5%)の力でバランスを取ることになります。今回も簡単トレーニングと一緒にバランス(前庭覚)を鍛えましょう！

おととと体操(やじろべえの動き)  
左右、片足を上げてどこまでバランスを取れるかやってみましょう。おととととなるくらいの位置でキープできるとバッチリです！  
慣れてきたらキープする秒数を増やしたり、目を閉じて取り組んでみましょう。

# スタッフインタビュー

★えんどう → ちか★

①チットチャットメンバーの皆様可愛らしく自己紹介をお願いします！

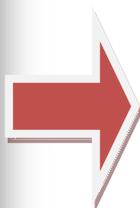
答え 4月から3号店から2号店にきました♡ちかです♡  
チットチャット7年目、またがんばります！

名前:谷口 知香(たにぐち ちか)  
ニックネーム:ちか  
所属:2号店

②ヨガをやってると聞いたのですが、ヨガのよさと簡単な動きを教えてください！

答え 柔軟性と筋力アップと身体の調子が整ったところ。

## やってみよう！ ヨガポーズ



### 下向き犬にポーズ(ダウnderdog)

### 一本足の下向き犬のポーズ

①四つん這いになって、手の平を床について伸ばします。  
②息を吐きながら、膝を伸ばして腰を引き上げます。

③ダウnderdogの姿勢から片足をまっすぐに引き上げます。

※背中がそりすぎないこと

※頭から腰、かかとまでが一直線になるようにする

(ポーズの効果)

肩・背中・足と全身を大きく動かすポーズです。

お腹/お尻/太もも/体幹などが鍛えられます。

ダイエット、肩こり改善、集中力を高める効果があるとされています。



③いつも笑顔を見せてくれていますが、今までで一番楽しかった出来事は何ですか？

答え 私生活では、旅行してる時かな～。信州や九州の山はよかったです！

④チットチャットで働く中で、大事にしていることはありますか？

答え そのときの様子や雰囲気をもそのまましっかりとみることを意識しています。



⑤最後に皆さんに一言お願いします！

答え いつもチットチャットに来ていただき、ありがとうございます。

みなさんから元気と笑顔をいただいています！

またお会いしたときには、一緒に楽しく運動させてもらえたらと思います。

よろしくお願いします。

次にインタビューしたい人は、1号店えびちゃんです。

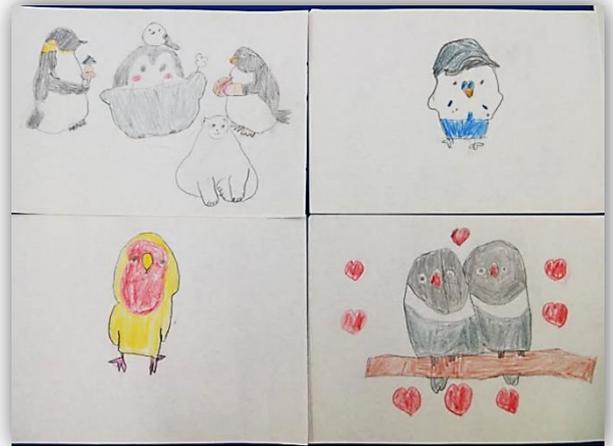


# アートギャラリー

各店舗の子どもたちが〇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。



【3号店】マイキャラクター



【3号店】いろんな鳥さん

## 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。気になる方はぜひご覧ください。

○1号店「モーニング チャット！」

みんなでラジオ体操。

○2号店「チットチャット再開から2週間が経ちました。」

レッスン風景も載せています。

○3号店「屋外レッスン in長居公園」

出張チットチャットです。

○高槻店

次号にお知らせします。

HP「チットチャットスポーツ塾」で検索。



【高槻店】ブラキオサウルス と 無名

## チットチャットからのお知らせ

○コロナウイルスの対策について

お子様や保護者の方々はもちろんのこと、スタッフの安全も最大限確保しながら、5月7日(木)11時半より再開させていただいております。再開にあたり、マスクの着用、手指の消毒、検温、室内換気、除菌などのウイルス対策は継続します。

○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。

発行先：株式会社チットチャット

住所：〒542-0012 大阪府大阪市中央区谷町7丁目1番39号新谷町第二ビル206号

TEL06-6764-7282 Fax 06-6764-7283

HPはこちらから

