

2021年 月刊チットチャット通信 1月号



明けましておめでとうございます
2021年もどうぞよろしくお願い致します
月刊チットチャット通信では
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



フキ知識

～足のこと知っていますか？～



普段子ども達の足を見ていると、足指が浮いてペタペタと歩いている子、小指が倒れて横に向いている子、親指が内側にいき外反母趾ぎみな子、巻き爪ぎみな子、足指が赤黒くなっている子、足のアーチがあまりない子など様々なお子様がいらっしやいます。

足が上手く使えていないと足裏にタコや魚の目が出来たり、猫背等の姿勢悪化、また普段の運動パフォーマンス、日常生活にも繋がっていきます。

今から改善していく事で普段の歩き方も変化していくかもしれません。

ぜひ保護者様も一緒にお家で簡単にできる運動をしてもらえればと思います

今回のモデルは
高槻店とよしーです。

◎アーチについて

前月号でもお伝えしましたが、アーチが崩れると色んなトラブルが起こります。

外側縦アーチ・・・外側に倒れやすくなる可能性があります。

内側縦アーチ・・・土踏まずと呼ばれる所です。

土踏まずが崩れると「扁平足」になる可能性があります。

疲れやすくなったり、あらゆる場所に痛みを感じる可能性があります。

横アーチ・・・足の横幅が広がる「開張足」になり、外反母趾になる可能性があります。

◎しもやけについて

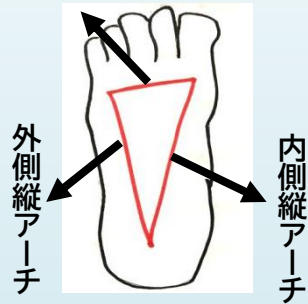
しもやけとは、寒さで血行が悪くなる症状の事を言います。昼夜の気温差や屋外、室内の温度差が大きいと発症しやすくなるそうです。

足首が硬かったり、上手く足が使えていないと血行が悪くなり、足先まで行きにくくなり、しもやけになるかもしれません。ふくらはぎは第2の心臓と言われています。足首を回したり、マッサージをしてあげる事で改善するかもしれません。

右の写真のようにしゃがむ事ができますか？踵が浮いている方は足首が硬いかも！？

無理のない範囲でやってみてください。

前方(横)アーチ



レッスン① 足の上げ下げ



踵とつま先を交互に
ゆっくり上げよう

レッスン② 交互上げ下げ



挑戦してみよう。
できるかな？

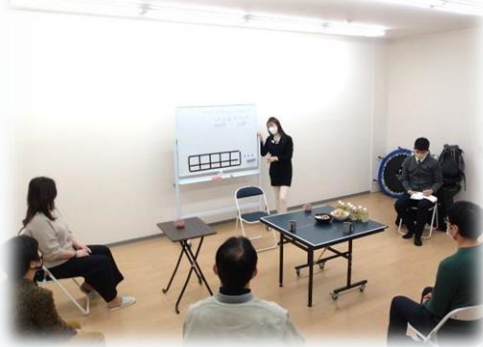
レッスン③ 左右倒し



倒し過ぎないように
やってみよう。



シェア会報告



～受講者の声～

- ①改めて《コーチング》の必要性を感じました。温かい空気感の中で自然と話し出す事ができました。皆さんとお話することができて良かったです。
- ②子どもの言葉にすぐ反応せず、一呼吸おけるようになりました。
- ③物事を多方面から見れるようになりました。

12/9(水)にシェア会を開催しました。

今回参加された皆さんと、自由に会話をしていきました。子育ての話、日常で嬉しかった事、今までの親との関係性・仕事での関わり方等々……。

1人1人のお話を聴いていると「そうそう私もそう思ったことある。」

「同じ経験してるわ。」「へえ～なるほど。」と感じる事がたくさんありました。

その中の1つご紹介させていただきます。

「親との関係性について話してくれた方がいました。父親の発言がしんどい。今もそう感じる時がある。」

今まで感じてきた事を言葉に出すって容易ではなかったかもしれない彼に私は勇気をもらえました。なぜなら私の息子も父親との関係性に悩んでいるからです。息子自身その悩みに向かって強くなって欲しいと一時期は思い悩みましたが、シェア会やコーチングを受けてきて、考え方が変わってきた自分に気付きました。

会話をシェアする事で見えてくるものが必ずある。

そして人との関わり方、物事への取り組みが変わっていきます！

どう変わって行くのか興味のある方は是非！コーチング講座を受けた事がある方も新たな自分を発見することができますよ！

次回は1月13日(水)です。お待ちしております(^-^) 【3号店 かおり】

スタッフインタビュー

まっつん → ひろさん

名前: 廣澤 成基 (ひろさわ なるき)
ニックネーム: ひろ

チットチャットスタッフに新たに加わったひろさんにインタビュー★

① チットチャットに入ったきっかけは何ですか？

A. 息子がチットチャットでレッスンを受けているのを見ている内に働きたくなりました。

② 好き or 得意なスポーツはありますか？

A. 球技が好きですが、特にサッカーは大好きです。

③ 趣味はありますか？

A. 読書です。定期的に図書館を利用しています。

④ チットチャットで働いていて1番楽しいのはどのような時ですか？

A. 運動を通して「できた！」という経験をしてもらえた時です。

⑤ もし自分が子ども側だとして、指導してもらいたいスタッフは誰ですか？

A. 皆さんです。

⑥ その理由は何ですか？

A. それぞれのやり方で様々な動きを体感することができるからです。

⑦ 2021年の抱負をどうぞ！

A. ケガをしないように気をつけて頑張ります。

⑧ 最後に皆様へのメッセージをお願いします。

A. 各店舗に行く機会が多いので、皆様とお会いできるのを楽しみにしています。よろしくお願いします。

次にインタビューしたい人は??

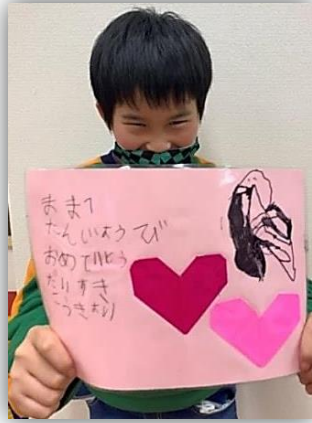
同じく新たにスタッフに加わった【えいたさん】です。



アートギャラリー

T・K君
(高槻店)
お母様の誕生日に
プレゼント♪

学校で作った物を持って
来てくれました。



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。気になる内容はHPをご覧ください。

- 1号店 「かわいいサンタさん♡」
- 2号店 次回こうご期待♪
- 3号店 「とっても嬉しいプレゼント」
- 高槻店 「トレーニングノート★」

★おとなの絵本会 & プチ座談会★

～絵本で癒されて、皆でちょっとお話しませんか？～
2021/1/25(月)10時～11時30分
チットチャットご利用の保護者さま(全店対象)
定員:10名程度 参加費:無料
内容:なお先生の絵本読み聞かせ & プチ座談会

★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」
もしくはホームページをご覧ください。

★ご利用者様へお願い★

- 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
ご利用になれる場合は速やかにご連絡願います。

チットチャットからのお知らせ

★シェア会のお知らせ★

～ワクワクするコミュニケーションしてますか？～
1/13・2/10・3/10(水曜日)10時～12時
定員:会場参加10名程度 ZOOM参加10名程度
参加費:2,500円
座談会形式に、ご自由にアドバイスを受けられます。

★保護者・支援者のための

「呼吸コンディショニング」講座★

2021/1/10(日)10時～11時まで
定員:先着10名
費用:1人4,000円(税別)

※ZOOMを使ったオンライン開催となります。

★学習効果を高めるためのからだづくり

ボンド・トレーニング教室★

第3期受講生募集!

日時:2021/1/30～3/6までの毎週土曜日
16時30分から17時30分 計6回
定員:15名(申込多数の場合は抽選。
6回連続参加可能な方を優先させていただきます)
費用:無料 申込期間:12/1(火)～2021/1/24(日)
受講対象:小学校4年生以上

※ZOOMを使ったオンラインでの指導になります。

★運動発達アプローチ

DVD 販売開始!!!★

絶賛発売中!!

店舗、HPから購入できます!
HPから買うと安くなりますよー!
HPにてサンプル動画を公開中です。
もりしーが分かりやすく指導解説して
います。ぜひお買い求め下さい!



～Instagramはじめました～

アカウント名: CHITCHAT_SPORTS
Facebook もやっていますので、ぜひフォロー
をお願いします。運動関連・イベント情報など、
様々な情報を発信していきます。

Facebook Instagram ホームページ

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(1号店)

Tel 06-6764-7282 Fax 06-6764-7283

