



すだちだより



令和5年10月2日 第312号発行

徳島市教育研究所 徳島市幸町2丁目5番地 Tel.621-5432

すだち学級 Tel.623-5150

E-mail:sudachi@tgn.tcn.ne.jp

空は高く晴れ渡り、さわやかな秋風が吹く季節になりました。「天高く馬肥ゆる秋」といわれるように、秋は勉強やスポーツ、芸術や読書など興味や関心があることに落ち着いて取り組める時期でもあります。

すだち学級では、11月4日に開催予定の「すだち祭」に向けての準備に、通級生一人一人が自分のペースで取り組んでいます。日頃の成果を見ていただけることを楽しみに頑張っている通級生たちにとって、実りの秋となるように応援していきます。

すだち祭イメージキャラクター

今年のすだち祭イメージキャラクターが決まりました。通級生から多くの応募が寄せられ、その中から選ばれたデザインです。

今年のテーマ「**Be yourself ~ありのままの自分で~**」を表現したキャラクターで、触角の先がすだちになっています。

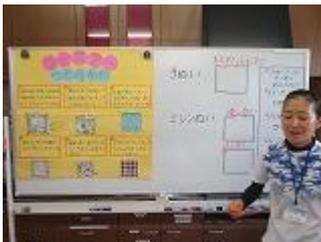
すだち祭当日は、玄関で皆さんをお出迎えします。今年度も、キャラクターグッズの販売を予定していますので、楽しみにしてください。

来月から、すだちだよりタイトルにもこのキャラクターが登場します。



家庭科実習

9月15日に行った家庭科実習では、コースターづくりに挑戦しました。初めてのミシンやアイロンに悪戦苦闘したり、全部手縫いで仕上げたり姿が見られ、時間いっぱい取り組みました。表と裏の生地を組み合わせを考えたり、おしゃれなタグを付けたりして、個性豊かなコースターが仕上がりました。仕上がった作品は、すだち祭での展示や販売を予定していますので、楽しみにしてください。



アディ先生

ALTとしてこれまでお世話になっていたジェーン先生に代わり、カナダ出身のアディ先生がすだち学級の英語活動を担当してくださることになりました。みんなで楽しい時間を共有できればと思います。



10月の行事予定

4日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)
 5日(木) いきいきタイム
 6日(金) アディ・タイム(英語活動)
 11日(水) ふれあいスポーツ(体育館)
 13日(金) 美術実習

18日(水) 陸上記録会(ワークスタッフ陸上競技場)
 20日(金) アディ・タイム(英語活動)
 25日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)
 27日(金) 栽培実習

ふれあいスポーツ(体育館)

水曜日のふれあいスポーツの時間には、鳴門教育大学附属特別支援学校の体育館や河川敷をお借りして、みんなですポーツに親しんでいます。9月13日は体育館に行きました。準備運動の後、トランポリンやバドミントン、フープ、そして今回人気だったのは、ワールドカップで盛り上がったバスケットボールでした。最後には全員できれいに掃除をし、挨拶をして帰りました。



～いきいき未来サポーターより～

*** 日常に楽しみを見つけよう ***



いきいき未来サポーターの、中島 真希(なかしま まき)です。

2学期が始まって1ヶ月、少し疲れてくる時期ですね。最近あった「良いこと」や「うれしかったこと」は何か思い浮かぶでしょうか。例えば好きなことに没頭したり、欲しかったものを手に入れたりすることで、気持ちがあがるようになることがあります。また、もしそれらが叶わなくても、何気ない日常の中の一つ一つに注意を向けて楽しみを見つけしていくことで、リラックスしたり、幸せを感じたりすることができます。

【食事】

食べ物(飲み物)の色、形、香り、食感、味など、五感を使っておいしさを堪能する。



【お風呂】

身体が温まる感覚に意識を向けて、緊張がほぐれていく、リラックスしていくことを感じる。



【散歩】

「空がきれいだな」「あの花は何ていう名前だろう」など移り変わる景色に目を向ける。肌に当たる風を感じる。



いつもの生活を送る中でも、今、目の前にあるもの、今まさに生じている感覚に意識的に集中することで、ついつい思い浮かぶ悩みや不安から、距離をおくことができます。何も考えずにただボーッとしながら、今見えるもの、聞こえる音を感じるのも良いことです。嫌なことについて考えるのは、どうしても疲れたり、ストレスを感じたりします。好きなことをする時間が取れない場合は、「今、この瞬間」を大事に過ごして、リラックスする時間を作っていくことで、小さな幸せを積み重ね、ストレスを解消していくことができます。