

作成日:令和6年4月

# 支援プログラム

特定非営利活動法人 障がい者の自立を考える会「ほし」  
放課後等デイサービス ステラ

## ① 健康、生活

手洗い、調理、食事、おやつ作り、排泄、清掃、運動(サイクリング、プール、鬼ごっこや公園遊び)

- ・健康状態の把握、健康な心と体を育て、自ら健康管理ができるようになるために支援をします。
- ・基本的な生活習慣の習得できるように支援します。早寝、早起き十分な睡眠の確保。
- ・食事の前には手を洗う、顔や手足が汚れていたら洗って拭く、洋服が汚れたら着替えるなど、清潔の保持ができるように支援します。
- ・適度な運動、鬼ごっこ、サイクリング、水泳など運動を通して体力をつけていきます。
- ・調理をすることで、栄養の偏らない食事を本人とともに作っていきます。
- ・将来、一人暮らしをしても困らない程度の料理を習得できるよう支援します。
- ・おやつ作りにも参加してもらい、栄養のことも少しずつ学んでもらいます。
- ・おやつも食事の一部と考え、フルーツ、ヨーグルト、おにぎり、味噌汁などの提供をしています。

## ② 運動、感覚

サイクリング、トランポリン、鬼ごっこ、水泳、縄跳び、ボール投げ、ボウリング、ブロック遊び、アイロンビーズ、工作

- ・サイクリング、トランポリン、鬼ごっこ、水泳、縄跳び、ボール投げ、ボウリングなど体全体を動かす運動で、体感を鍛え、体力をつけ免疫力をアップさせます。
- ・外での活動をすることにより、ストレス解消にもつながります。
- ・小さいお子さんは、自分のボディーイメージがわからない方も多いため、体を動かすことによりボディーイメージを身に付けてもらいます。
- ・ブロック遊び、アイロンビーズ、工作については、主に手指を動かすことにより目と手の協調運動にもなり、脳への刺激にも繋がり脳神経の発達を促すことにもなります。
- ・作品を作る中で、周りの大人お友達などと会話をしながら作品作りをする場面が多く見られます。作品作りを通して、コミュニケーション能力のアップにもつながると思われます。

### ③ 認知、行動

お買い物学習、パソコン学習、( タイマー使用 ) 読書、宿題、アイロンビーズ  
ルールのある遊び ( トランプ、オセロ、ジェンガ、レゴブロック )

- ・お買い物学習では、決まった金額のお金を持って昼食の買い物に行きます。昼食代の 300 円を持ってスーパーにおかずを買いに行きます 100 円ショップでお買い物したい人は昼食のおかずを買う際に 110 円、220円残るように考えながら購入します。自分で計画を立ててお買物をし、レシートをノートに貼り明細を書きます。繰り返していくうちに、お金の価値、旬の食材を知り、レジの並び方やセルフレジの操作の仕方などスーパーでのマナーを学びます。
- ・パソコン学習は、15分タイマーをかけて、時間を意識しながらタイピングの練習をします。
- ・読書は 10 分間読書をしています。
- ・アイロンビーズ、ルールのある遊びは、ルールを認識すると言う意味ではとても有効です。ルールを守りながら、子供同士遊ぶことにより認知や行動面の能力の向上に繋がります。

### ④ 言語コミュニケーション

友人との会話、職員との会話、キャッチボール、話し合い、お誕生会、DVD

- ・日々の職員との会話により、学校での出来事、家での出来事などを聞き出し、楽しかったこと、悲しかったこと、困ったことなどないか聞き出して家族支援につなげています。
- ・友達同士キャッチボールをすることにより会話が増えるきっかけにもなっています。
- ・お誕生会、子供たちと職員で話し合いながらお誕生会を作り上げています。
- ・昼食のメニューや活動内容、遊びのルール決めなど、全員が参加し話し合う場を設けています。小さな事でも自分の意見を言える場にし、自分の気持ちを言葉にして話す事が難しいお子さんもいらっしゃいますが年上の方が話しているのを聞いて真似をしている場面が多く見られます。真似から始まり、回を重ねるごとに自分の意見が言えるようになっていきます。
- ・DVDをお友達同士見ることで、楽しさを共有し会話が弾みます。

## ⑤人間関係、社会性

季節の行事（初詣、豆まき、お花見、クリスマス会、お誕生会、バザー）

長期お休みの時、電車やバスを利用して外食の経験

子ども同士のルールのある遊び（ウノ、トランプ、オセロ、ジェンガ）

・季節の行事を体験することにより、行事の意味を理解して知識が増え、お友達同士で楽しい会話につながります。

・電車やバスを利用して、外食を経験することにより、外出のマナーを覚えてもらいます。電車やバスの中では静かに乗る。外食をするときは、自分で食べたいものを選んで注文をする。社会生活を送る上で大切なことです。

・バザー体験では、50円のくじ引きを子どもたちに売る体験をしてもらいます。お金の計算、くじ引きを売る経験等は職業体験に通じるものがあります。