

春一番が吹き、いよいよ春本番を迎えようとしております。桜のつぼみも膨らみ始め、卒業の季節になりましたね。

ご卒業のみなさん、おめでとうございます！進級する子供たちも嬉しそうに室内や送迎の車で「もうすぐ中学生だよ」「高校生になるよ」と笑顔で話してくれます。私たちもまた一つお兄さん、お姉さんになる子供たちの更なる成長が楽しみでなりません。そこで今月の会報誌は、先月と引き続き子供たちの成長をピックアップして一年を振り返っていきたいと思います！

ミニ情報コーナー

～低体温と朝ごはん～

なんだかいつも体が冷えるし、だるい感じでいつも憂鬱…。そんな悩みを抱える方が増える季節ですね。その中に少なからずいらっしゃるのが低体温。平熱が35度台の方がこれに該当するのですが、最近この低体温の方がじわじわと増えているとか。アバンツァーレで元気にサッカーに取り組む子供達も、登所すると計温を行います。そこで35度台の子をよく見かけます。今回はそんな「低体温」と、それに影響を及ぼす朝食についてのお話です。

【低体温デメリット】

◎太りやすくなる

脂肪は代謝してエネルギー源にすることで、はじめて減らすことができるものです。この代謝機能は、体温が高い方が高まります。つまり、その逆の低体温状態では、代謝機能が低く中々痩せない！それどころか、脂肪を貯めやすい状態になっているともいえるのです。

◎免疫力が落ちる

低体温になると、免疫細胞の働きが弱まるため風邪や感染症にかかりやすい状態になってしまいます。かかってしまった後も、なかなか治まらなくてずっと不調が続いてしまう恐れもあります。

◎血行が悪くなる

低体温の方は低血圧になりやすく、低血圧の方は血行不良からくる不調を抱えるリスクが高まります。

朝ごはんは午前中の体温を上げる重要な役割があるよ！

うなみに、冷えには...



今まで食べる習慣がなかったのに、いきなり朝食なんて言われても続けられない」と言う時はまずは温かい飲み物を少し時間をかけてとる事から始めてみるのがお勧めです。低体温の原因は運動不足による筋肉量の減少など、ほかにさまざまな要因があり、朝食だけの問題とはい切れません。この機会に一度食習慣を見直ししてみるのもいいかもしれませんね。

みんなに笑顔

3月に高校を卒業すると同時にアバンツァーレいずみも卒業となるH君。自分のことよりもお友達を優先し、お友達がミスをする時、自分のことのように悔しがってお兄さん。これからも思いやりの気持ちを持ち続け、活躍する事を願っています。卒業してもいつでも遊びにきてね！

僕は一年間友達と先生たちとサッカーができてとても楽しかったです。社会人になっても忘れません。本当にありがとうございました。

アバンツァーレからのお知らせとお願い

開所してから、あっという間に一年が経ちました。毎日、多くの子供たちが元気に通ってくれています。賑やかな活動ができたこと感謝しております。お子様・ご家族同様にスタッフ一同も楽しい思い出ができました。来年度も皆様に喜んで頂けるイベントを催したいと思っております。よろしくお願いいたします。

個別支援計画について
 面談へのご協力ありがとうございます。子供さんたちへの思いを再確認しながら、次年度9月までの支援計画を作成させていただきます。作成した支援計画をお渡しいたしますので、捺印後お戻しく下さい。

ラダーがぐんぐん上達



▼ラダーの新しい練習メニューにもみんなが挑戦★両手をあげてバランスを取りながら...



▲この1年で両足ジャンプが上手にできるようになった「シュートを決める！」と積極的な姿が！



▲ボール回しをしながラダーも簡単にこなすR君！運動神経もよく、コーンの言う練習メニューを難なくこなして格好いい♪

ボールタッチが得意！！



▲最初は苦手だったボールを高く上げてキャッチが、今では上手にできるようになったよ！



▲最初はできないよ～と言っていたS君。練習を重ねるうちに少しずつ上達したね！！



▲アバンいずみで一番ボールタッチが早いV君！ボールを取らずにボールを取り回す格好いい！！

ルールもぼっち♪



▲赤ボールと言われただけで、直ぐにコーナーキックと判断できていたね！



▲周りのお友達もパスをもらうためにポジションを確認しながら動いてよ！



▼コート上からボールが出てくることも練習再開★

練習中の日常



▼真面目にコーンの話を聞くお兄さんたち。サッカーに対する真剣な表情は、とても格好いいね！



▲格好よくポーズを決めるA君！集めた力がついてきて最後まで参加できるようになってきたね

室内での様子☆



室内でもサッカーでもいつもニコニコいずみのムードメーカー！一人ひとり絵馬を書いてまた新たな目標を立てたよ！



▲苦手な事にも挑戦する姿が見られるように！最近ではシュートを決める回数が増えてきたね！