



ウキウキさくらんぼ日記

さくらんぼ
コラム
深呼吸

さくらんぼ
プログラム
今月の
クッキング

さくらんぼ
プログラム
遠足

さくらんぼコラム・【深呼吸をしよう!】

今回は主に放課後等デイサービスクラスで児童発達支援管理責任者として日々、子ども達と向き合っている【けんた先生】です。



『深呼吸をしよう!』少し落ち着くよ!

私は、昔から緊張や気持ちを落ち着かせるために意識的に深呼吸を行って来ました。高校野球をしていた頃、辛いことが9割以上の中で、いかに自分を保てるかと考えた時に取り入れたのが深呼吸でした。



真上の空を見上げて3回深くゆっくり行います。

↓
自然と落ち着き、視界が広がる感覚になります。

||
今もこのルーティンを続けています。



悔しい!
また
負けた!

腹立つ!
めっちゃ嫌
しんどいやん!

深呼吸(腹式呼吸)をすることで、全身に酸素が行き渡り、血行が良くなり筋肉の緊張がほぐれて気分が落ち着くそうです。

日本医師会のホームページ参照

さくらんぼプログラム・・・今月のクッキング

今月も美味しいものをたくさん作ってたくさん食べました!



いも餅

じゃがいも
がに
にねこね!



パスタ



餅ぶにゅ〜
手作りです



そぼろ丼



月見バーガー



しゃーない
そんなことあるさ!

うーん
月見バーガー
美味しかったです!

さくらんぼプログラム・・・遠足

9月20日(土)、放デイクラスがモビリティタウンに遠足に出かけました。

METRO
MOBILITY TOWN
by Osaka Metro



お弁当は
電車の中で
食べたよ!



空飛ぶ車
も見たよ!