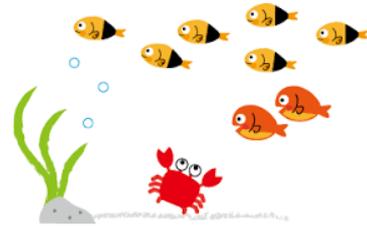


チャート通信7月号

URL https://edunpo.seisa.ac.jp/?page_id=44

ブログ http://blog.goo.ne.jp/littlestar_constellation

Twitter @CHART20110401



NPO 法人星槎教育研究所
スタッフ一同

《今月のプログラム》

今月から「お出かけ部」復活です！
3密を避け、涼しいところへ出かけましょう。14日に話し合いをし、31日に外出します。暑い時期ですが、しっかりと、水分補給を忘れずに行きたいと思います。14日の話し合いは、どこに行きたいか考えてきてくださいね。当日、行く場所により交通費、入場料等かかりますのでご了承ください。

火曜日第3週は、久しぶりの「パステルシャインアート」です。今年前半は、隔月で行っていましたが、5月は自粛中ということで中止となってしまいましたからね。今月は植竹先生が来てくださいます。どんなテーマなのか楽しみですね♪ぜひぜひみなさん、参加してくださいね～。



★保護者対象セミナー★

チャート利用者の保護者の方を対象にした『保護者対象セミナー』を開催します。

【日時】7月15日(水) 10:30～ **要予約**

【講師】フリースクール英明塾代表

川合 雅久氏

★今月の個別相談★ **要予約**

*川合雅久先生とチャートスタッフが二人体制でお話を聞かせていただきます。

☆予約受付は7月1日からになります。

(電話または**オンライン**ご希望の方はお申し出ください)

・7月8日(水)

① 13:30～ ② 14:30～

・7月15日(水) (保護者セミナー終了後)

① 13:30～ ② 14:30～
15:30～ ④ 16:30～

・7月22日(水)

① 13:30～ ② 14:30～

※フリースペース利用者の保護者の方も是非ご参加ください！お待ちしております。

〈スタッフのつぶやき〉

梅雨で鬱陶しいですねえ。。。暑いと思ったら寒い日が続いたり、また暑くなったりで体調を崩している人も多いのでは???心と身体は連動しているので、身体が不調だと、心もバランス崩れてきますね。そんな時は笑おう!笑うことでナチュラルキラー細胞が活性化されて、免疫力が高まり、ストレスも軽減されます。「笑う門には福来る」とも言いますし、声を出して笑ってみよう!!(H)



7月スケジュール



月	火	水	木	金
		1	2 【ホメオ ストレッチ】 13:30~	3 【造形 day】 14:00~
6 【川合タイム】	7 【ものづくり】 14:00~	8 【保護者面談】×2	9 【OHANA 倶楽部】 13:30~	10 【写真で語ろう】 14:00~
13 【川合タイム】	14 【お出かけ部】 話し合い 14:00~	15 【保護者セミナー】 【保護者面談】×4	16 【OHANA 倶楽部】 13:30~	17 【新聞部】 14:00~
20 【川合タイム】	21 【パステル シャインアート】 14:00~	22 【保護者面談】×2 【心の健康対策本部】 15:30~17:00	23 海の日 	24 スポーツの日 
27 【川合タイム】	28 【おやつ会】 14:00~	29	30 【OHANA 倶楽部】 13:30~	31 【お出かけ部】 外出します。
8/3【川合タイム】	8/4 未定	8/5	8/6【ホメオストレッチ】	8/7【造形 day】

※プログラムは予告なく変更する場合があります。また状況により休業の場合もあります。

★プログラム予約締切日★

☆ホメオストレッチ・・・(座学 4~5 名) (施術 3 名) 前日までをお願いします。

☆OHANA ブランチ・・・今月はお休みです。

☆写真 de 語ろう・・・お題の写真を前日までをお願いします。

※お願い※

プログラムに参加される方は、出来る限り時間に間に合うようにご協力をお願い致します。

◆□◆□◆プログラムの参加について◆□◆□◆

□材料の準備・座席の用意などがありますので、電話・メール・参加者名簿(チャート入り□)への記入にて、**事前の予約**をお願いしています。ご予約いただいていない利用者の方は参加人数によってご遠慮いただく場合がありますのでご了承ください。

星槎教育研究所 CHART03-5225-6245 chart@seisa.ed.jp

□開始予定時間の前に到着が出来るように心がけてください。

□プログラムへの参加は、ご登録されている方に限ります。「保護者対象」と明記のあるもののみ、保護者の方がご参加いただけます。

ご協力よろしく願いいたします。

チャートプログラム



- ◆『川合タイム』・・・「こんなことがやりたい!」「こんなことを知りたい」等々、川合先生にお話ししてください。
- ◆基本最終週『OHI江戸さんぽ』・・・涼しくなるまでお休みにします。が、気が向いたら「ちょっとそこまで」はありかも。。

- ◆第1週『ものづくり』…作るもの選べます。首元ひんやり「ネッククーラー」か、レジ袋有料化に伴い「エコバック」です。Tシャツを使って縫わずに作ります。(見本はホワイトボードに)Tシャツを必ず持って来てください。2つ作りたい人は、2つ作ってもOK!
- ◆第2週『お出かけ部』・・・31日に外出を予定しています。そのために話し合いを行いたいと思います。
- ◆第3週『パステルシャインアート』・・・パステルを使って指先で絵を描いて癒されて、見て癒される不思議なアート。今月は植竹先生です。
- ◆第4週『おやつ会』・・・ひんやりおやつを作ります。何を作るかは投票で!投票用紙はホワイトボードに貼っておきます。



- ◆第4週『心の健康対策本部!』・・・重たい気持ちを軽くして毎日の暮らしを過ごしやすいものにするためのプログラムです。出席したことがない方、ぜひ1度出席してみてください。新たな発見があるかもしれません。

- ◆第1週『ホメオストレッチ』・・・今月の座学のテーマは「脳の構造パート3」です。興味のある方は、ぜひご参加ください。“夏のストレスをどう過ごすか”というお話も聞けるかも!施術を希望される方は予約をお願いします。限定3名です!
 - ◆第2・3・4週『OHANA 倶楽部』・・・OHANAはハワイ語で「家族」。ゲームやおしゃべりをして人との交流を楽しむ時間です。
- ※『OHANA ブランチ』は、今月もお休みします。



- ◆第1週『造形 day』・・・
- ◆第2『写真で語ろう』・・・今月のテーマ「宝物」です。写真を2枚ご用意ください。
- ◆第3週『新聞部』・・・チャート通信に載せる文章や作品を寄せてください。
- ◆第5週『お出かけ部』・・・久しぶりにお出かけします。3密にならない場所へ。。

※プログラムの詳細は、ホワイトボードまたはHP等をご覧ください。

※プログラムは諸事情により変更になる場合があります。

※プログラムは基本14時開始です。「心の健康対策本部」は15:30~17:00です。

※プログラムによっては時間の変更があります。スタッフに確認してください。

”新しい”が”普通”になるまで

6月19日（金）に全国への人の往来制限がなくなり、街中や行楽地を歩く人々が明るい表情になってきました。確かに圧迫感がなくなって、開放感を感じています。外から屋内に入ったら手洗い・消毒をするのも、1mくらい間隔をあけてレジに並ぶのにも慣れてきて、違和感を感じなくなってきていて、自分の順応力に驚きます。一方、ステイホームにやっと慣れたのに急に社会活動が再開し、変化が苦手な人は不安が増したり気持ちが出遅れたりしているかも知れません。

そういう時は焦らず、階段をのぼるように調整してみてください。ステイホーム以前は「次の目標」を目指していたとしても、いったん足元を固めてみましょう。どんな時も「土台を整備し足元を固める」を忘れずに。それは後退ではないのです。環境が変われば、できていたことも「新しいこと」、「新しい」が「普通」になるまでくり返し取り組むことで、不安が少し薄れたり自信がついたりします。メンバーがふらりと来られるよう、フリースペースはいつも開いています。一歩ずつウィズコロナの毎日を過ごしていきましょう。



発行元

NPO 法人星槎教育研究所

〒162-0806 新宿区榎町 45 番地 さくらビル 2F

TEL 03-5225-6245

FAX 03-5225-6246

MAIL chart@seisa.ed.jp