

チャート通信9月号

チャートの開室日は、月曜日・木曜日・金曜日です。
開室時間は、12:30~18:00 になります。



★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】9月25日（月）10:30~ 要予約オンライン（Zoom）でも参加できます。

Zoomで参加を希望される方はご連絡ください。IDとパスワードをお知らせ致します。

【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※面談時間は1時間です

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9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。）

・9月4日（月）

① 13:30~ ② 14:45~

・9月11日（月）

① 13:30~ ② 14:45~

・9月25日（月）※保護者セミナー終了後

① 13:30~ ② 14:45~ ③ 16:00~

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〉

皆さん、この夏はどこかへ出かけましたか？スタッフOはライブを観に行きました！！

子供のころからずっと大好きで、私の音楽好きの原点といっても過言ではないバンドです。

今年はデビュー35周年記念で、メディアでも特集を組まれたりしてチェックしまくりです。

やはり生で観るのはとても良いです！！年を取っても変わらぬメンバーのアクティブさとファンに対するリスペクトと謙虚さを目の当たりにし、改めてこのバンドが大好きになったスタッフOなのでした♪

🍵 2023年9月スケジュール 🍵

月	木	金
		1 【Free】
4 【保護者面談】 ① 13:30~ ② 14:45~	7 【OHANA 倶楽部】 14:00~	8 【写真で語ろう】 16:30~ ※オンライン参加可能
11 保護者面談 ① 13:30~ ② 14:45~	14 【ストレスケアセミナー】 13:30~	15 【Free】
18 【敬老の日のためお休み】	21 【OHANA 倶楽部】 14:00~	22 【お菓子作り】 14:00~
25 【10:30~保護者セミナー】 【保護者面談】 ① 13:30~ ② 14:45~ ③ 16:00~	28 【簡単ストレッチ】 15:00~	29 【プラバン工作】 14:00~

☆毎週金曜日 16時~18時まで、ZOOMでオンラインチャートやっています♪
カメラオフ、チャットのみでの参加もOKですので、ご参加お待ちしております！

★プログラム予約締切日★

☆ストレスケアセミナー・・・当日（9/14）プログラム開始時間まで。（座学4~5名）（施術3名）

☆お菓子作り・・・当日（9/22）プログラム開始時間まで。

◆□◆□◆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。ご予約いただけ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。

ご協力よろしくお願いたします。

チャートプログラム



- ◆第1・2・4週・・・プログラムはありません。自由に過ごす日です。
- ◆第3週・・・敬老の日のため、お休みです。



- ◆第1・3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。
- ◆第2週『ストレスケアセミナー』・・・ストレスと上手に付き合っていく方法を座談会形式で学びます。ホメオストレッチの施術を希望される方は事前予約の上、タオルのご持参をお願いします。施術は**限定3名**です！ ※今年度よりプログラム名が変わりました！
- ◆第4週『簡単ストレッチ』・・・室内でできる簡単なストレッチを行います。今回はヨガマットを使用して**【全身のストレッチ】**を行う予定です。※動きやすい服装でご参加ください。



- ◆第1・3週・・・プログラムはありません。自由に過ごす日です。
- ◆第2週『写真で語ろう』・・・テーマに沿った写真とエピソードを1分スピーチで発表するプログラムです。今月のテーマは**【秋に食べたいもの】**写真を2枚まで用意してください(ネットで見つけた画像でも OK です)※オンライン参加可能プログラムです。
- ◆第4週『お菓子作り』・・・今月は**【お手軽スイートポテト】**を作ります！食べるだけでも OK！
- ◆第5週『プラバン工作』・・・プラバン工作をします。作りたい図柄がある場合はご持参くださいね。
- ◆毎週金曜日16時～18時、Zoom でオンラインチャート開催しています。
参加希望の方はスタッフまでご連絡くださいね♪

※火曜日・水曜日は閉所日です。

※プログラムの詳細は、ホワイトボードまたはHP・ツイッターをご覧ください。

※プログラムは諸事情により変更・中止になる場合があります。

熱中症 予防

皆さん、熱中症の対策や応急処置はご存じですか？

熱中症の予防・対策には、水分と塩分の補給はもちろんのこと、体の中の熱を下げることも重要とされています。

手のひら（可能であればヒジまで）を冷やすと、体の中の熱を下げるができるそうです。

屋外など冷たい水が無い場所では、冷たい飲み物のボトルで冷やすと良いとのこと。

冷却タオルや氷枕など、冷却グッズを使うのも良いですね。

毎日の生活の中での予防としては、こまめな水分補給と適切な塩分の補給、しっかりと睡眠をとって、栄養バランスの取れた食事をするのが大事とされています。

外出時は通気性の良い服装を心がけ、日傘や帽子で日差しをよけるのも良いでしょう。

熱中症かな？と思ったら、涼しい場所へ移動して、太い血管が流れている首筋やわき、足の付け根などを冷やして体温を下げ、水やスポーツドリンク、カフェインの入っていないお茶などで水分を摂り、休息しましょう。

熱中症は甘く見ると危険な疾患です。もしも、水分が摂れない、自力で歩けない、意識がもうろうとする…などの症状があったら、すぐに救急車を呼ぶか医療機関を受診してください。

まだまだ残暑厳しい季節が続きますので、体調管理に気を付けて過ごしましょうね。



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

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

X (旧 Twitter) @CHART20110401

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

