

月刊
レジスポ!
RESILIENCE SPORTS

2019年 11月号

発行元：合同会社レジスポ

resispo.com/blog

●バスケットクラブ・レッスンの様子♪



10月3日に行われたバスケットクラブの様子をお伝えします。参加するメンバーの年齢も小学生から中高生と幅はありますが、子供たちに合った練習メニューで、みんなで汗を流しながら楽しんでいきます♪ 試合では、お互いで声を掛け合いながら、どうしたらボールをゴールまで運べるか考える場面もたくさんありました。みんな練習の成果を試合で発揮し、コートいっぱい走り回っていますよ♪ 興味のある方は是非スタッフまで！

*金城匡人(きんちゃん)



●研修報告「食育」について

先日、津嘉山朝則さん(食育や癒がふ家主)の食育研修に参加してきました。その内容を少し紹介します。

甘いお菓子や飲み物は私も好きなのですが、砂糖は血糖値を乱高下させるため体に負担がかかります。低血糖の症状(鬱症状、イライラ、不眠、集中力低下、

無気力など)とも関連性があり、「食」が気になる行動のスイッチとなる可能性を指摘しました。また、砂糖には中毒性もあり、外食や加工食品にはリピートを喚起するために塩・油とともに大量使用されやすいため、「家庭の味」が重要であるとのことでした。

他にも、玄米給食で生活指導困難校が変わったエピソードや、主食を玄米か白米+雑穀米にすることで栄養バランスが改善されること、ちゃんと咀嚼することのメリットについてなど興味深い話が盛沢山でした！

最後に、津嘉山さんおすすめの食事は「沖縄みそ汁定食」！発酵食品である味噌はがんのリスク低下、高血圧抑制、美白効果など様々な健康効果があり、野菜の栄養も汁に溶け込むためおすすめのことです。

*清水慎也(しんさん)

●人事異動のお知らせ

日頃よりレジスポセンター/クラブをご利用いただき感謝申し上げます。年度の途中ではありますが人事異動についてお知らせいたします。

【センター】

- ・児童発達支援管理責任者：花井 加織(はなちゃん)
- ・主任児童指導員：仲村 彩(あーちゃん)

【クラブ】

- ・管理者兼保育士：嶺井 司(つつかー)
 - ・児童発達支援管理責任者：小椋 綾乃(あーやー)
- なお9月から川満 優成(みーつー)がセンターから異動、10月から新規職員として大城奈々(なーなー)がクラブ配属として勤務しています。また、新規パート職員も数名加わりました。詳しくは事業所の職員紹介をご参照ください。

新たな体制で「子どもたちの今を変えよう！」のキヤッチフレーズのもと職員一同更なる進化を目指します。今後ともよろしくお願いたします。

*栄孝之(たこちゃん)

●スタッフ紹介



初めまして、大城奈々です。『なーな』と呼んでください♪
前職は保育士と幼稚園の先生をしていました。一人ひとりに寄り添いながら、子ども達や保護者のみなさんと一緒に成長していけたら嬉しいです。よろしくお願いたします。

●告知

●1月18日18時～19時半
ANAスポーツパーク内体育館1F柔道場室にて「栗本啓司先生」の講和会が開催されます。レジスポでも身体をラクにする方法や土台(足首、土踏まず)づくりの大切さについて勉強しています。今回、先着90名(保護者のみ)になりますので、興味がある方はスタッフまで声掛けをお願いします。

●10月1日からの利用料金の変更がありましたのでご報告します。詳しくはスタッフまで！

◆編集後記

最近、夜にボールを蹴っていると肌寒さを感じます。冬に向けて季節が変わり始めていますので手洗いうがいですっかり予防していききたいですね。今年もあと2ヶ月です。体調を整え、年末も元気に過ごせるよう今を楽しんでいきましょう。

*照屋勇樹(てーる)

	センター	クラブ
児童発達支援等 放課後等デイ(平日)	922円	900円
放課後等 デイ(休日)	786円	668円
	917円	796円

※センターの利用料には、その他指導員加算が含まれています。

