

2025年
12月号

あいの実 小平通信

終わりをければすべてよし！

一年を上手に締めくくきましょう！



つんとした冷たい空気とひんやりとした風を受けると季節はすっかり冬になったんだと実感しますね。もう12月、やっと12月…皆様にとってはどんな1年であったでしょうか？児童発達支援、放課後等デイサービス、生活介護のそれぞれの事業所が一年を振り返りながら大掃除に励んでおります。今年も利用者の皆様とご家族の温かさに支えられ、運営をすることができました。来年もよろしくお願いいたします。



アンケート回答のお願い

事業所評価アンケートをはじめ、児童発達支援と放課後等デイサービスのご利用者へ数点のアンケートのご案内を発信させていただいております。

よりよい支援を国が検討するための資料となりますので皆様の「声」をお聞かせください。

お忙し中、恐れ入りますがご協力の程、よろしくお願いいたします。

職員
コラム

おはなしの実

みなさんは一日に何回、お子さんをハグしていますか？「小さい頃はよくしていたけれど、大きくなってからはなかなか…」という方もいらっしゃるかと思います。ハグにはストレス軽減やリラックス効果、安心感の向上などの効果があります。

ストレス軽減

「ストレスホルモン」であるコルチゾールの分泌を抑制し、心身の緊張を和らげます。

安心感・絆の深化

「愛情ホルモン」オキシトシンが分泌され、孤独感を和らげ、相手への信頼感や一体感を高めます。

幸福感と多幸感の向上

「脳内麻薬」とも呼ばれるβエンドルフィンが鎮静作用をもたらし、ドーパミンの分泌も促します。

自己肯定感・受容感の向上

親子間のハグは、子どもが「愛されている」と感じる体験となり、自己肯定感を高めます。

自律神経の調整

副交感神経を優位にし、心拍数を安定させ、心身をリラックスモードに導きます。

免疫機能のサポート

胸腺への刺激が白血球の生成バランスを整え、免疫系の健康を保ちます。

これだけポジティブな効果があるハグですので、ぜひみなさんも実践してみてください。

参考：<https://forbesjapan.com/articles/detail/36935> Forbes JAPAN

～年末年始
営業について～

12月			1月				
29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)
開所	冬季休業						開所

※12/29日についてはスタッフの人数により、送迎やご利用時間などご協力をお願いする場合があります。