

ReMiO どれみだより 11月

令和 2 年 11 月

旭川市永山 2 条 22 丁目 3 番 12 号
代表電話 49-7567 FAX 49-6666
アドレス info@doremi.network



(有)どれみ 児童発達支援・放課後等デイサービス・相談支援
どれみⅠ どれみⅡ どれみⅢ どれみⅣ どれみⅤ どれみ相談室

保護者様専用「HUG マイページ」活用のお願ひ

10月より、保護者様専用の「マイページ」を導入いたしました。
保護者様が、発達支援に特化した HUG システムをご利用いただくことで、事業所ごとに行っている活動が具体的に伝わり、保護者様に安心感を提供できるようになりました。

さらに、マイページから「ご利用申し込み」が可能になります。
どれみホームページにもログイン用のバナーをご用意いたしましたので、パソコンやスマホ・タブレットを使用し、インターネットでどこからでもお申し込みが可能になります。
インターネットでお申し込みをするため、お時間や手間を軽減でき、より便利にご利用いただけます。
ご不明な点は、どれみ代表電話 49-7567 まで、ご連絡ください。

1、パソコンからのログイン

<https://doremi.network/>

2、スマホやタブレットからのログイン

*右の QR を読み取ることで開けます



12月のクッキング 「牛丼」



毎年、12月は「手巻き寿司」でしたが、素手で触る事のないように、初めての「牛丼」に挑戦いたします。
職員が、目の前で調理工程を説明しながら、作っていきます。
「吉野家」「すき家」に近づけることができるかな？

12月5日(土)・・・エアロビ体操、バイキングⅠ・Ⅳ・Ⅴ
9日(水)・・・おしゃべりの会
12日(土)・・・クッキング
26日(土)・・・ストリートダンス、バイキングⅡ・Ⅲ
29日(火)～1月3日(日)・・・年末・年始休み

6つの「こしょく」孤食、小食、粉食、個食、固食、濃色



- 1) **孤食**：ひとりで食べること
幼児期にひとりで食事をさせていると食事のマナーのしつけをすることもできません。
- 2) **小食**：食べる量が少ないこと
必要な栄養が足りなくなり特に成長期の子どもにとって良くありません。
- 3) **粉食**：粉を使った主食を好んで食べること
小麦粉を使ったパスタやパンはお米に比べてやわらかいため粉食が続くとかむ力が弱くなります。
- 4) **個食**：自分が好きなものを各々食べること
家族で食事をしていても食べているものはバラバラの個食、好き嫌いを増長させわがままの原因になります。
- 5) **固食**：決まったものしか食べないこと
同じものばかり食べるので栄養に偏りがでて肥満や生活習慣病の原因になります。
- 6) **濃色**：味の濃いものを好んで食べること
塩分や糖分の取りすぎで肥満や生活習慣病の原因になり、味覚障害を起こすこともあり市販の加工品は味が濃いので特に注意が必要です。