

## 「自立活動研修Ⅰ・Ⅱ」

4月21日（月）の自立活動研修Ⅰに続き、5月21日（水）、自立活動研修Ⅱを行いました。

### ○「自立活動研修Ⅰ」の様子



「毎日が実践！毎日が研究！」お互いに認め合い、学び合う職員集団を目指します。

### ○「自立活動研修Ⅱ ～心と身体のリラクゼーション～」の様子



自分の身体と向き合うことからはじめ、呼吸、こころについて研修しました。

身体の不快感、蓄積疲労を取り除くと脳からリラックスするそうです。また、筋肉の働きが不十分だと「見る、聞く、書く」等にも影響が出るそうです。でも、安心です！MQ（運動指数）は経験により積み上がるそうですから、今からでも実践できそうです。