

＜ありがとう／ごめんなさい／すみませんの使いになし＞

「ありがとう（ございます）」「ごめんなさい」「すみません」の**使い分けではなく！**
使いこなしがほぼ…全員出来てないです！

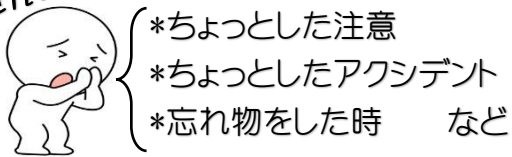


ここでの**使い熟し**は、**ちょっとした日常での突発的な事に関して**の使い熟しの事です！

ヒント的な言葉（こういう時は？）やアクション（目をガン見する。）

などがあって**言えるのは当然で、逆に言えないと困ります。**

ごめんな。
すみません。



日常におけるちょっとした状況においての、「ありがとう（ございます）」「ごめんなさい」「すみません」について、その場その時にしっかりとと言えるようにフォローをしています。

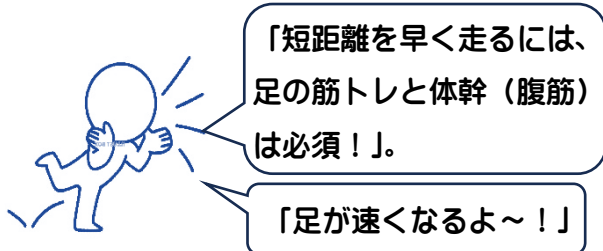
このスキル。**社会だけではなく、友達同士、家族の間でも大事な「挨拶というスキル」**です。
 スイッチメンバーは、**行動範囲が広い、様々な方々との触れ合いが多いので、とにかく実践！**での
 スキルアップ！を目指しています！

その93

11月の活動ポイント！

＜リズム筋トレ＞

リズム筋トレー?? 2005年に流行った「ブートキャンプ」みたいな筋トレに有酸素運動をプラスした運動です。みんなが楽しんでやっている事がいいッ！！

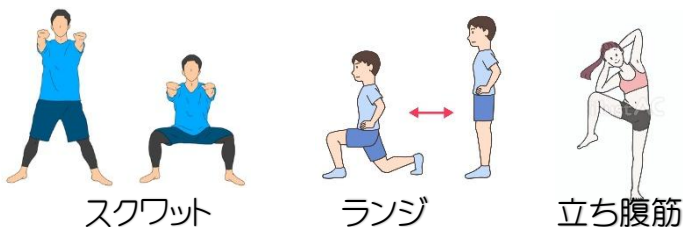


これを伝えると..

みんな素直で向上心が高いので
直ぐにハマりました（笑）。



ゲームなどの対戦系の活動で、負けたチームが「スクワット」となりますが、なぜか勝ったチームもやったりします（笑）。足の筋肉と体幹を鍛えると短距離だけでなく、様々な場面においても相乗効果があります！完全に流れを掴んだら、音楽に合わせてやってみようと思います(^^)／



これらの下半身と体幹を鍛える筋トレを
号令に合わせてリズムよく行います。
流れは、ちっかアレンジです(^^)／

形になったら、音楽に合わせて、やってみたい！そして、披露します(^^)／