



こんにちは!!  
とね子育て支援センターです

# 5月号

日差しが強くなるので日焼け対策をしっかりして外へ出ると良いですね。風も爽やかな季節になりました。

## \*\* 6月の予定 \*\*

◎とね子育て支援センターの活動は、通常は文間保育園にて月～金曜日に行っています。  
(土・日曜日、祝日はお休みです。)  
※ワイワイサロンは、利根町保健福祉センターでの育児相談日です。  
※遊びに来る時は、各自飲み物を持参してください。

4 火	育児相談ワイワイサロン
6 木	にこにこ赤ちゃん
7 金	すくすく (山道散歩)
12 水	●ぼこぼこへ行こう
13 木	★誕生カード作り7～8月生まれ
18 火	よちよち
21 金	■あじさいの花、見に行こう
24 月	ねんね・赤ちゃん・マタニティさん
26 水	○ぶちぶちへ行こう
27 木	子育て講座 (保健福祉センター)
28 金	すっきりサロン

★誕生カード作り7～8月生まれ  
6月13日(木) 午前10時～  
4～6月生まれの方で、作っていない方もどうぞ  
■あじさいの花、見に行こう  
6月21日(金) 午前10時～  
立木、円明寺隣の芝生の広場  
(雨天時は、子育て支援センターで遊びましょう)  
●ぼこぼこは、親子ふれあいサークルです。  
午前10時30分～ 利根町公民館1階  
○ぶちぶちは、赤ちゃんとお絵本をつなぐサークルです。  
午前10時30分～ 利根町図書館2階

### 園庭開放しています!

毎号お知らせしていますが、あまり浸透していない模様…。文間保育園自慢の広いお庭で、お散歩やお外遊びをしてみませんか?日時などは、上記「保育園の開放(園庭および室内)」を参考にご利用ください。予約の必要はありませんので、ぜひお気軽に遊びに来てください。

## 支援センターって どんなところ?

利根町在住の、未就園のお子さんと、その保護者を対象にさまざまな支援を行っています。

現在は、子育て真っ最中の方同士の情報交換や、気分転換の場所、子どもたちのふれあい体験の場にもなっています。

担当保育士とたわいのないおしゃべりをしたり、相談したりすることで、子育ての悩みも少しは軽減するのではないかと思います。何かのきっかけ作りになれば幸いです。



## ♡♡みんなの声 ~子育てに関わる人に書いて頂くコーナーです~♡♡

### ★支援センターを卒業したママにひとこと頂きました★

ほんとに最後のサークルとなりました。10年間お世話になりました。子どもだけではなく、お母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんたちとも交流するきっかけをいただき、お友達がたくさんできました。ありがとうございました。…三人のお子さんのママ…担当より・お子さんの成長を共に見られて私たちも幸せでした。お元気で。

**年齢別のサークル**  
午前9時30分～11時30分  
対象：未就園の親子  
すくすく・よちよち・ねんね・赤ちゃん  
と年齢で分かれて活動する日。  
季節や年齢に合わせた制作や戸外活動・歌・手遊び・育児情報交換などを取り入れています。



**年齢別サークルの対象年齢**  
すくすく 平成28年4月～平成29年3月生まれ  
よちよち 平成29年4月～平成30年3月生まれ  
ねんね 平成30年4月～12月生まれくらい  
赤ちゃん 平成31年1月くらい～  
※マタニティさんは、ねんね、赤ちゃんの日に遊びに来て保護者の方や小さいお子さんたちと触れ合ってください。

**にこにこ広場**  
午前9時30分～11時30分  
対象：未就園の親子  
園庭および室内で好きな遊びを楽しんでください。最後に保育士の紙芝居や絵本の読み聞かせなどもあります。保育園のお山も人気です。



**にこにこ赤ちゃん**  
午前9時30分～11時30分  
対象：ねんね・赤ちゃんの親子  
マタニティの方  
園庭および室内で好きな遊びを楽しんでください。情報交換することで心配事が解決することもたくさんあります。



**保育園の開放(園庭および室内)**  
月曜日～金曜日(祝日は除く)  
午前9時30分～11時30分  
午後3時～4時(変更もあり)  
対象：未就園の親子  
■持参したベビーカーでお庭を散歩することができます。  
■お孫さんを見ていらっしゃる祖父母の方もご利用ください。  
■雨の日も室内で遊べます。



**すっきりサロンへどうぞ**  
午前9時30分～11時30分  
○引越してきたばかりで、まだお友達がいない親子の方  
○昼間お子さんやお孫さんと、2人きりで過ごされている方  
○ちょっと話をしたい、話を聞いて欲しいという親子の方など、思い切って一度出掛けてみませんか?おしゃべりしてすっきりしてお帰りください。お待ちしております。



問い合わせ先  
とね子育て支援センター(文間保育園内)  
☎68-3194  
開園日時 月曜日～金曜日  
(祝日を除く午前8時～午後5時)  
※案内の手紙は役場子育て支援課・利根町保健福祉センターの  
お便りBOXに  
もっています。また、町公式ホームページでもご覧いただけます。



## シルバーリハビリ体操で健康維持を!

～いつでも・どこでも・ひとりでも～

主催：利根町リハビリ体操指導士の会

### 文間体操サロンの紹介

会場：文間地区農村集落センター(大房四つ角交差点)

14年前、国保診療所を会場に5人のメンバーでシルバーリハビリ体操が始まりました。そのうちの一人の方が文間体操サロンに参加しているので、当時のことをお聞きすることができます。

皆さまは、体調を考え真剣に体操するのはもちろん、体操の始まる前や合間などには、お互いの話に耳を傾け、冗談を言い合ったりして大変にぎやかです。体操サロンに集まることで、元気を吸収し合い90分間の体操教室を満喫しています。



△『ツイストタッチ体操』足を上げる筋肉、脇腹の筋肉の強化とストレッチ。転倒予防、歩く姿の維持・改善に効果がある。(文間体操サロン会場)

### 参加者の声

シルバーリハビリ体操に出会えて本当に良かったと実感しています。数年前は変形性膝関節症で通院していましたが、教室と家で体操を重ねている内にすっかり膝痛が軽減され嬉しい限りです。“継続は力なり”実感!(70代女性)

問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291

## 認知症、困ったときには医療を頼りましょう!

～認知症地域支援推進員つぶやき⑧～

認知症というと、人格が変わってしまい、行動もまったく違ってしまふようなイメージがあると思います。確かにそういった方もいらっしゃいますが、実際は、認知症の介護困難として、「そこまでの状態ではない、お話ができる、でも理解できず感情的になってしまい話が通じない」といったパターンの相談が多く見られます。

これまでこのコラムで、認知症は人格がすべて変わってしまうものではないとお伝えしましたので、周りの方も「もともとだ、仕方ない」と思うところではあると思います。



しかし「介護困難」という感覚が沸いたときは「精神科医療」を頼りましょう。認知症は脳の疾患です。感情の起伏が治まるような服薬治療をするだけでも、介護はだいぶ楽になります。認知症の介護には、精神科医療を取り入れることが大切です。

### 私たちはここにあります! (認知症地域支援推進員配置施設)

- 地域包括支援センター ☎68-8941
- 利根町保健福祉センター ☎68-8291
- 複合施設 響 ☎61-8500
- 居宅介護支援事業所 介護老人保健施設 もえぎ野 ☎84-6081

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎68-8941



運動会でフリフリ (2018年秋)

6月15日(土)に利根中グラウンドで町民運動会が開催されますが、例年のように、昼休みのアトラクションで、フリフリグッパ体操を行います。当日は日ごろから指導して下さる筑波大学の先生方をお招きしておりますので、多数の皆さまの参加をお願いいたします。今ではすっかり利根町の健康運動として定着した感のあるフリフリグッパを、ぜひこの機会にお楽しみください。

町民運動会でフリフリ!  
フリフリグッパ体操  
地区運動集会

主催 利根フリフリクラブ

### フリフリ地区運動集会予定

場所	日程	開催日(朱書きは体力測定日) (5月7日～6月末日の予定)	時間・持ち物
利根町公民館	第1・3木曜日	5月16日、6月6日・20日	午前10時～11時 ・参加無料 ・飲み物、 室内運動靴持参
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日	5月7日・21日、6月4日・18日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	5月8日・22日、6月12日、26日	
講師 筑波大学 諏訪部先生・越智先生・福家先生 ※福祉バス・ふれ愛タクシーをご利用ください			
問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291			