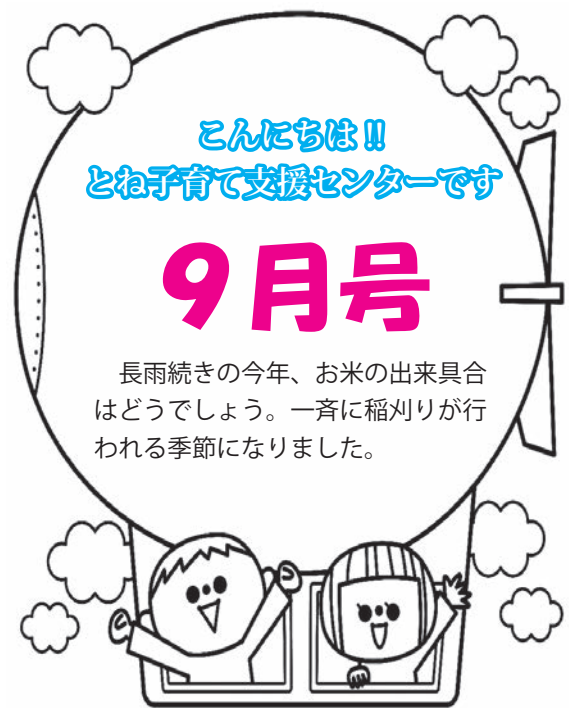




＊ ＊ 10月の予定 ＊ ＊

◎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。	
1	火 育児相談ワイワイサロン
4	金 にこにこ赤ちゃん
8	火 すっきりサロン
9	水 ●ぽこぽこへ行こう
15	火 ♥ねんね
18	金 ★東文間保育園のお庭で遊ぼう
21	月 もえぎ野台親子サークル「たんぽぽ」
23	水 ○ぶちぶちへ行こう
25	金 ◆赤ちゃん＆マタニティさん
30	水 ◎すく・よちちゃんのにこにこ運動会
★10月18日(金) 午前10時～ 東文間保育園のお庭で遊ぼう ☝雨天時は、支援センターで遊びましょう	
◎10月30日(水) 午前10時～ 「すく・よちちゃんのにこにこ運動会」 場 所：利根町生涯学習センター 1階 対 象：すくすく・よちよちの親子 持ち物：各自飲み物、保護者は室内用運動履き	
●ぽこぽこは、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、赤ちゃん和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	

里帰り中の方もご利用ください

実家が利根町にある方で、町外にお住まいの方、子育て支援センターを利用する事が出来ます。
どうぞ気軽におでかけください。

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 ～子育てに関わる人を書いて頂くコーナーです～♥♥

「もうクビだよ～」と、嫁いだ娘が悲鳴を上げる。保育園に入所した次男が、体調を崩すことが多く、その度に会社を休む。少し良くなりやっと登園できたと思ったら今度は長男が体調を崩す。「今週ほとんど仕事に行けてない。」上司にも「綱渡りだね」と言われ、どんどん肩身が狭くなる。理解してくれるのは同じ子持ちのママ社員だけ。もう少し大きくなるまで子育てに専念したいのにと、こちらは呑気な事を思ってしまうが、当人は「生活がかかっているんだから辞められない。」って。どうする？来年は7歳の壁が待っているぞ！！

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・赤ちゃん和年齢

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

○引っ越ししてきたばかりで、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にも入っています。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

ニュータウン体操サロンの紹介

会場：ニュータウン集会所（第3を除く木曜日）

30人前後の皆さんが体操マットを抱えて集まります。たまに欠席の人がいると「どうしたのかしら」と心配したり、世間話をしたりと話に花が咲き大変にぎやかです。私は酷い腰痛に悩まされあらゆる医療機関を受診したが改善には至りませんでした。そのころに指導士になり、腰痛予防になる体操を毎日続けたところ半年ぐらいでかなり改善されました。

私の経験から多くの方に健康維持のためにこの体操をお勧めします。この体操を立ち上げたころの指導士もあり、互いに教え合い指導の向上に努めています。私は指導士の一員として、さらにのびのびと楽しく体操に取り組んでいただけるよう努めています

問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291



▲写真の体操の目的：下肢筋力、バランス力の強化
効果：移乗（乗り移り）動作改善

参加者の声

昔々に骨折で固定手術を受けて以来運動はしたことがなかったが、6年前に体操に誘われ、思い切って参加してみました。この体操は、大切な筋肉や関節をほぐす運動をした後の爽快感があり、顔見知りも増え互いに体調を気遣うおしゃべりも楽しいです。毎回指導士の方の「軽く息を吐いて、思い切り吸って、ゆっくり吐きながら…」の号令の下、週に一度の楽しい一時を過ごしています。（女性）

“老後の備え”皆さんどんな備えをしていますか。

～認知症地域支援推進員つぶやき⑫～

地震や災害の備えと聞くと、水や食料、毛布やヘルメット、連絡先や連絡方法などいろんなことが頭に浮かびますが、老後の備えについて聞くと、皆さんまず浮かぶのはお金でしょうか。もちろん、お金を備えがあれば安心な部分もあるかもしれませんが、それだけでは十分ではありません。

年を取ると、少し段差の上がり降りに手すりがあるといいとか、老後は一人の生活になるかもしれないからどんな住まいがあるか情報収集しておこうとか。それに加えてぜひ考えてほしいのが、認知症になった時の備えについてです。

もの忘れによって自分のことが自分で決められなくなった時、

ATMの操作がわからずお金の出し入れが難しくなった時、何を誰に頼るか考えたことがありますか。自分の権利を守るために、活用できる制度の一つに成年後見制度があります。ぜひ、“知る”も備えの一つに加えてみませんか。

私たちはここにいます！（認知症地域支援推進員配置施設）

- | | |
|-------------|---------------|
| ○地域包括支援センター | ○利根町保健福祉センター |
| ☎68-8941 | ☎68-8291 |
| ○複合施設 響 | ○居宅介護支援事業所 |
| ☎61-8500 | 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



地区運動集会の様子

最近、ペットボトルの小さな栓が開けにくくなったという方がよくおられますが、これは加齢に伴うサルコペニア（筋肉量減少）の兆候かもしれません。握力は全身の筋肉量の目安であり、握力の強い人は認知症になりにくい傾向があるともいわれています。予防には、栄養バランスのよい食事と運動が効果的ですが、フリフリグッパでは筋トレを十分に取入れ、体力増進をめざしています。サルコペニア対策として、ぜひ運動集会にご参加ください。

サルコペニアに注意！

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 (9月11日～10月末日の予定)	時 間・持ち物
利根町公民館	第1・3木曜日	9月19日、10月3日・17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	9月17日、10月1日・15日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	9月11日・25日、10月9日・23日	
講師 筑波大学 諏訪部先生・福家先生・桑水先生 ※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			