



こんにちは!!
とね子育て支援センターです

7月号

水分補給をしっかりして暑い夏を
元気に乗り越えよう!
虫刺され対策もお忘れなく。

** 8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。

2	金	にこにこ赤ちゃん
6	火	育児相談ワイワイサロン
8	木	すくすく・よちよち (水遊び)
9	金	すくすく・よちよち (水遊び)
14	水	●ぼこぼこへ行こう
20	火	にこにこ赤ちゃん
23	金	にこにこ広場
26	月	すっきりサロン
28	水	○ぶちぶちへ行こう

8月13日(火)～16日(金)は、支援センター
はお休みです。

8月の「ねんね・赤ちゃん」は、「にこにこ赤ちゃん」
へご参加ください。

- 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

絵本の貸し出しをしています!
支援センターでは絵本の貸し出しをしています。
特に期限は設けておりませんので、
どうぞご利用ください。
お母さんの為の本もあります。



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まと、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~♡♡

私は30年前、26歳で結婚し、誰も知る人のいない町に住み始めました。頼
る人は主人だけ…。しかし時代はバブル期。仕事人間の主人は、毎晩帰るのは
12時過ぎ。丸一日、誰とも話さない日々が続きました。

そんなある日、隣に赤ちゃんのいる若い夫婦が越して来たのをきっかけに、仲
良くしてくれる友達ができ、おしゃべりをしたり、ランチをするようになり、私
にとってとても大切な存在になりました。今でもお付き合いのある友達に感謝で
す。周りに話のできる人が一人でもいると救われますね。

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。



昨年の水遊びの様子です!
最初は水に触るのも嫌で、ながめていたりするの
ですが、そのうちにいくら水に触りだしたりして少
ずつ少しずつ慣れていったりします。もちろん最初
からダイナミックに遊ぶお子さんもいます。

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

すこやか交流センター教室の紹介

会場：利根町民すこやか交流センター

「おはよう」とあいさつを交わして集合し、リーダーの楽しい
話にリラックスして体操に入ります。体操は真剣そのもの
ですが、間違いに気づいた方が指導士にそっと教えるということも
たまにあります。休憩時は話に夢中で慌てて席に戻るという方
もいて大変にぎやかです。

皆さんから「元気が出てきた、痛みが和らいで体が楽になっ
たよ。体操に来るのが楽しみだよ」などの声や「じゃ、またね」
と帰っていく様子を見ていると嬉しくなります。

今後も明るく楽しい教室作りを心がけ、皆さんと共に健康を
保ち健康寿命を延ばしていけるよう努めていきたいと思
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：太もも下側の筋肉のストレッチ
効果⑧腰痛予防、床上動作の改善

参加者の声

先日は物をよけ損ねて転倒し腰を強打して頭に大きなこぶを
作ってしまいました。がすぐに立ち上がり、間もなく痛みも和ら
ぎ日常に戻れたのです。その時大事に至らなかったのは、この体
操のおかげと思いました。ぜひこの体操を多くの人にお勧めし
たいと思います。(ちなみに寝てする肩ほぐし体操が気持ちよくて
大好きです。)(60代女性)

心は生きています!

～認知症地域支援推進員つぶやき⑩～

私の母は認知症と診断を受けています。何度も同じことを聞
き、「もう何回目!」と嘆きたくることや、財布をいろいろな
ところに隠し、盗られたと家族を疑うことが日常茶飯事の様
に起きています。

今まで、認知症の方を支えるご家族からこのような相談を受
けた時に、「認知症は脳の病気です。一緒に探しましょう」と助
言をしてきました。しかし母の場合は、最初のころは一緒に探
していても怒り出すことが多く、教科書通りには行きません
でした。十人十色ということわざ通りです。家族は振り回され、
本当に大変!と実感している昨今です。

でも、私が風邪で寝込んだ時、心配して何度も見に来る母。
疲れているでしょうと、食後の洗い物を自ら名乗り出る母。
できないことが年々増え、家族としては悩み、苦しいと感じると

きもありますが、まだまだ母と子とを思う心は健全です。
こんな母ですが、介護の仕事をしている私に、日々学びを
与えてくれていると感じるようになりました。認知症の母に感謝
です。いつまでも母親として元気に居て欲しい。
介護は日々継続し、悩み苦しみを感じるこ
ともあります。その時には話をお聞かせください。
一緒に、対応策などを考えていきましょう。



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 ☎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



暑い夏にもフリフリ!
生活のリズムが乱れが
ちになる夏場を迎えて、
とくに注意したいのが水
分の摂取です。加齢とと
もに体に蓄えられる水分
量が減り、また水分不足
を感じにくくなるため、
体温の上昇を抑える水分
を意識してこまめに補給
し、熱中症を防ぐよう
にしましょう。
仲間が集まり、懐かし
い歌に合わせてフリフリ
グッパ体操をすると、
脳も体もスッキリし、充
実感、爽快感を味わうこ
とができます。暑さに負
けず、ぜひご参加くださ
い。

暑い夏にもフリフリ!
生活のリズムが乱れが
ちになる夏場を迎えて、
とくに注意したいのが水
分の摂取です。加齢とと
もに体に蓄えられる水分
量が減り、また水分不足
を感じにくくなるため、
体温の上昇を抑える水分
を意識してこまめに補給
し、熱中症を防ぐよう
にしましょう。

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 (7月10日～8月末日の予定)	時 間・持ち物
利根町公民館	第1・3木曜日	7月18日、8月1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	7月16日、8月6日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	7月10日・24日、8月28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			