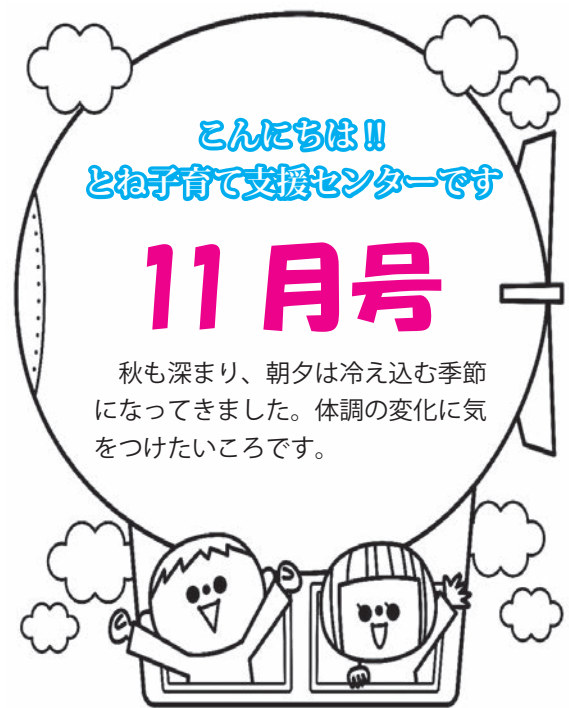




＊ ＊ 12月の予定 ＊ ＊

◎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。	
3	火 育児相談ワイワイサロン
5	木 すっきりサロン
9	月 ♠♠お正月飾り (すくすく・よちよち)
10	火 ♠♠お正月飾り (すくすく・よちよち)
11	水 ○●ぶちぼこクリスマス
16	月 ■もえぎ野台サークル (たんぼぼ) 支援
18	水 ♥◆お正月飾り (ねんね・赤ちゃん)
20	金 ♥◆お正月飾り (ねんね・赤ちゃん)
24	火 にこにこ広場
♠♠♥◆ お正月飾り作り (保護者の方のお楽しみ) 材料費：300円 都合の良い日にご参加ください。	
■12月16日 (月) もえぎ野台サークル「たんぼぼ」へ行きます。	
○●ぶちぼこクリスマス ぷちぷち・ぼこぼこ合同のクリスマス会です。 0歳～未就園の親子の方、ぜひご参加ください！ お待ちしております。 午前10時30分～ 利根町図書館2階 ○ぷちぷちは、赤ちゃんとは絵本をつなぐサークルです。 ●ぼこぼこは、親子ふれあいサークルです。 【年末年始のお休み】 12月28日 (土) ～1月6日 (月)	

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～♥♥

先日、2人目の孫が生まれました。ねえねにそっくりの男の子。さっきまでママのお腹の中にいたのに、大きな声で泣いて、おっぱいを飲んで、うんちをして、たまにニヤリと笑って、赤ちゃんってすごいと改めて思いました。それになんてかわいいこと！ずっと見ていたくなります。そんな時に、ねえねに「ばあば遊ぼう。」と声をかけられました。ママの出産でお留守番をしているねえね。がんばっているのよね。さあ何をしてあそびましょうか。
～ばあばとねえねのやり取りが目には浮かびます～

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・赤ちゃんとは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

早尾台体操サロンの紹介

会場：早尾台自治会館 (第2、第4木曜日)

早尾台自治会館で体操が始まったのは平成26年4月からです。「住まいに近い体操会場を」との声を受け、自治会が体操を年中行事として採り上げたのが始まりです。

昨年8月からは、リニューアルされ明るくきれいになった自治会館で、皆さん気持ちよく和気あいあいと体操をしています。参加者は平均20名、内男性が5名、他の教室と比べ男性参加者が多いのが特徴です。



写真の体操の目的：脛とふくらはぎの強化とストレッチ
足関節の柔軟性を高める
写真の体操の効果：転倒予防、下肢の血流改善

参加者の声

利根町へ移住して2年半、広い空、緑、空気、環境の良さを満喫しております。軽い腰痛のあった私共夫婦は、ウォーキングで運動不足を解消しようと思っておりました。1年前に出会ったのがシルバーリハビリ体操でした。これからは雰囲気の良い自治会館で、親切な御指導の下、心身共にリハビリし、健康に過ごしていければと思っております。(70代男性)

古きをたずね認知症を知るー温故知新ー

～認知症地域支援推進員つぶやき⑭～

過去の出来事を題材にすることは、認知症の方に良いといわれています。昔の出来事に関する記憶を引き出す方法に“回想法”があります。先日、NHKむかしの道具と暮らしのDVDを数人の方々と観る機会がありました。記憶の中の道具はその時の生活をほうふつとさせ、皆さん口々に「これ！これ！懐かしい！」と目を輝かせて、話が盛り上がりました。
記憶力が低下してくると、会話が減ってきます。会話が減ると、笑顔もなくなってきます。回想法は、スムーズに会話をする手助けになります。認知症だからとあきらめないでください。刺激や機会が不足していたために持っている能力を十分に生かすことができないことはよくあります。



前後反復足踏み (素早さを測定)

11月の体力測定を受
けるには、まず運動集
会へ参加していただく
のが前提ですが、希望
者はどうぞ各会場へお
いでください。
より少し高いレベルに
あり、元気に運動に励
んでおります。
判断できます。フリフ
リグッパ体操の参加
者はおおむね全国平均
より少し高いレベルに
あります。
の年に比べて、また同
世代の人には、体力が
と比べて、自分の体力
り、自分の体力が以前
しています。これによ
わたる体力測定を実施
は年に2回、8項目に
は年2回、8項目に

体力測定で健康確認！
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） （11月5日～12月末日の予定）	時 間・持ち物
利根町公民館	第1・3木曜日	11月7日・21日、12月5日・19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	11月5日・19日、12月3日・17日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	11月13日・27日、12月11日・25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			