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

八幡台体操サロンの紹介

会場：八幡台集会所（第１・２・３・５金曜日）

体操教室を通して皆さんが集い楽しみながら体を動かし、つまずきや腰痛・膝痛・肩痛などが改善されることを願いながら、多少なりともお役に立てればと思い努力しています。

八幡台のこぢんまりとした畳の部屋は、家庭的なムードを醸し出し、参加者の皆さんも暖かく指導士を盛り立ててくださるので助かっています。

これからも「継続は力なり」の言葉を忘れずに、皆さんと一緒に頑張っていきたいと思います。

写真の体操の目的：二の腕（上腕）筋力の強化
写真の体操の効果：引き寄せ、起き上り動作改善

参加者の声

・一番の楽しみは、みんなに会えること、
　そして笑い合える事。
・全身をストレッチするのでとてもすっきり。体調良好。
・始めのころは力を入れることもできず大変。
　５年経った今では、ブリッジもできるようになりました。

問い合わせ先　利根町保健福祉センター　☎６８－８２９１

『本人も家族も一人で抱え込まない』 みんな簡単には言うけれど～

～認知症地域支援推進員つぶやき⑯～

認知症と診断を受けるときは、いろんなきっかけで受診になります。

例えば、自分で“もの忘れが気になり”かかりつけ医に相談したり、家族が“同じことを繰り返し聞く・同じものを何個も何個も買い溜める・通常収納すべきところではないところに片付けられている（例えば食器棚にバターが入っているとか、冷蔵庫に時計がしまわれているとか）・勧めてもお風呂に入らない”など気になり困り、日常生活のさまざまなところに支障が起こりはじめ受診になるケース。

では、受診をして認知症と診断を受けた後、どのように受け止め、どのような生活をしているでしょうか。診断後、病院で行われている医療のリハビリを受けている方もいますし、人と交流したり脳の活性化を求め集まりに積極的に参加したり、家族のレスパイト（休息）目的でデイサービスなどを利用したりする方もいます。

しかし、病気と診断されたことに驚いたり否認や怒りを感じたり、これからの人生について不安を抱えて立ち止まっている方もいるでしょう。これらの感情は時間が解決をすることもありますが、不安が不調を呼び悪循環に陥る可能性もあります。

自分や家族の中で受け止め切れていないのに、人に相談なんてと思うかもしれません。そんなときこそ推進員に声を掛けてください。漠然とした不安も共に担わせて欲しいのです。

問い合わせ先　地域包括支援センター　☎６８－８９４１

フリフリグッパー体操「地区運動集会」

主催　利根フリフリクラブ

新しい年もフリフリで！

オリンピックイヤーのスタートを迎え、利根町で生まれ育った「フリフリグッパー体操」で、アスリート（？）を目指しませんか。

いつでもどこでも気軽にできる「フリフリグッパー体操」は、快適性（爽快感）を高め、脳活動が高まり、運動強度は軽いエアロビクスと同じで、有酸素運動の効果が筑波大学の研究により確認されています。最大の魅力は、会場での新たな出会い、仲間とのふれ合いやおしゃべりです。

最寄りの会場へお気軽にお運びください。先輩の皆さんが講師の先生、ボランティアとともにお待ちしております。

なお、昨年11月、利根フリフリクラブは町より功労表彰を受けました。微力ですが、これからもがんばります。

利根フリフリクラブ
代表　市川英夫

フリフリ地区運動集会予定

場　所	日　程	開催日（１月16日～２月末日の予定）	時　間・持ち物
利根町公民館	第１・３木曜日	１月16日、２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	１月21日、２月４日・18日	
利根町生涯学習センター	第２・４水曜日	１月22日、２月12日・26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

こんにちは!!
とね子育て支援センターです

１月号

明けましておめでとうございます

ねばり強く
ずんずん前に向かって
みんなで力を合わせて頑張る

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～♥♥

風邪をひいたりお腹をこわしたり疲れて熱を出したり。困るなぁ。でも一歳半健診は泣かずに受けられホッ。「次は三歳ですね」と言われ、ふっとさびしくなりました。毎日こんなに大変なのに、きっとすぐに大きくなっていくのね…と。

落ち葉の上を踏みしめては「はっぱっぱ」とニコニコ顔、小石を見つけては必ずポケットに。保育園では虫がいれば大興奮で皆に知らせていましたよ、と先生。今月その娘は振袖姿、成人式です。　～子育ての思い出あれこれ～

＊＊２月の予定＊＊

◎とね子育て支援センターの活動は、通常は文間保育園内にて月～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
7	金	にこにこ広場
10	月	♣よちよち（ミクヨガ）
12	水	●ぽこぽこへ行こう
13	木	にこにこ赤ちゃん
14	金	♠すくすく
17	月	すっきりサロン
19	水	♥ねんね
21	金	◆赤ちゃん＆マタニティさん
26	水	〇ぷちぷちへ行こう
28	金	★出前保育「みんなであそぼ」

★２月28日（金）午前10時～
出前保育「みんなであそぼ」
場所：利根町民すこやか交流センター　２階
利根町布川2968
※場所をよく確認して、おでかけください。
※未就園の、親子の方や祖父母とお孫さん、どなたでも参加できます。

●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
〇ぷちぷちは、赤ちゃんと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

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
〇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
〇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
〇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。お待ちしています。

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。

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。