



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。

2	火	にこにこ広場
4	木	♠すくすく (山道散歩)
10	水	●ぼこぼこへ行こう (あぜみち散歩)
11	木	にこにこ赤ちゃん
12	金	■誕生カード作り (7・8月生まれ)
16	火	育児相談ワイワイサロン
17	水	子育て講座 (利根町保健福祉センター)
19	金	★あじさいの花、見に行こう
23	火	♣♥♦よちよち・ねんね・赤ちゃん
24	水	○ぶちぶちに行こう
26	金	すっきりサロン

●気候がよくなってきたので外での活動が多くなってきました。たくさん遊びに来てください。日焼け対策も忘れずに!

■6月12日(金) 午前10時～誕生カード作り7・8月生まれ該当する方はどうぞ簡単に作れるかわいいカードです

★6月19日(金) 午前10時～あじさいの花、見に行こう
場所：円明寺隣の芝生の広場 (利根町立木 1368)
雨天時は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～ 利根町文化センター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

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、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。



年齢別サークルの集い

午前9時30分～11時30分
対象：未就園の親子
年齢に合わせた(すくすく・よちよち・ねんね・赤ちゃん)活動。季節に合わせた製作や散歩、親子のふれあいタイム、保護者同士の情報交換、また保育士の絵本・紙芝居の読み聞かせ、その他歌ったり踊ったりさまざまな経験をすることができます。

年齢別サークルの対象年齢

♠すくすく 平成29年4月～平成30年3月生まれ
♣よちよち 平成30年4月～平成31年3月生まれ
♥ねんね 平成31年4月～令和元年12月生まれくらい
◆赤ちゃん 令和2年1月くらい～
※マタニティさんは、赤ちゃんの日やねんねの日遊びに来てください。
※遊びに来る際は各自飲み物をご持参ください。

にこにこ広場

午前9時30分～11時30分
対象：未就園の親子
みんなで挨拶をすませてから園庭および室内で好きな遊びを楽しんでください。(保育士による紙芝居などあり)

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
マタニティさんもどうぞ室内でのんびり遊んだり、園庭をベビーカーでお散歩したりとご利用ください。

園庭開放日

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
屋内も一部開放していますので雨の日もどうぞ。
■持参したベビーカーでお庭を散歩することができます。
■お孫さんをみていらっしゃる祖父母の方もご利用ください。

出前保育

午前9時30分～11時30分
対象：未就園の親子
地域の公園や、町の公共施設に集まってみんなで楽しく遊ぶ日です。特に公園遊びは大人気。季節に合ったお花見や、どんぐり拾いなどもおすすめです。たくさんの方の参加をお待ちしています。

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郵便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!

～自分の体は自分で守ろう 自助努力～

主催：利根町リハビリ体操指導士の会

白鷺の街体操サロンの紹介

会場：白鷺の街自治会館 (毎週火曜 13:30～15:00)
自治会館で体操教室を始めて6年目、白鷺の方や近隣の方々と共に和やかに楽しく体操しています。膝痛や肩痛がいつの間にか治っていたなどの話を聞き、効果を皆さんで共有しています。体操教室のモットーは「一人一人を大切に」ということです。来てくださった方を玄関先で笑顔で送迎すること、参加者の方のお話に耳を傾ける等を実行しています。月の最終火曜日には、上肢・下肢の体操の後サロンとしてお楽しみ会や勉強会を開き楽しい一時を過ごしています。今後も体だけでなく心も温まる教室を目指していきたいと思ひます。

問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291



写真の腹式呼吸の目的:呼吸を整える
効果:リラクゼーション

参加者の声

体操教室では、各自の体調に合わせて全身を動かします。おかげさまで体が軽くなりその爽快感は格別です。ウイルス騒動等で教室がお休みになるのはとても寂しいものです。一人で体操すればいいのかもしれませんが、なかなか…。何の不安もなく体操に通えることは、とても幸せなことと感じられます。★皆さんと一緒に体操しましょう★

日ごろの人間関係が備えであり、助けとなる!

～認知症地域支援推進員つづやき(21)～

認知症も早期発見が大切です。それにより、早期に治療を開始することができることはもちろん、暮らしの環境を整備していく面でも重要と言えます。認知症が進行すると不安や周囲に対する警戒心が強くなり、家族、周囲からの協力や介護サービスを拒むことも見られ、スムーズに生活を支援する環境を作ることが難しくなります。そのためにも早い段階での認知症への気づきが必要です。

しかし、その一方で認知症の特徴として自分の行動の変化を自覚することや周囲に伝えることが難しくなります。その際、本人の変化にいち早く気づくことができるのは、

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎68-8941

先の見えない自粛生活で体を動かさないことが多いのではないのでしょうか。「動かないこと」により、体や頭の動きが低下してしまいます。フリフリグッパ体操は、自宅でも簡単にできる体操です。テレビのコメントや、お好きな音楽に合わせて、フリフリグッパ体操で体を動かしてみませんか。なお、例年6月には体力測定が行われていますが、今回の体力測定は中止し、通常のフリフリ運動を集会とします。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、6月の予定も変更になる可能性がありますので、ご注意ください。詳しくは、利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

自宅でも出来る運動で体を守ろう!

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(6月の予定)	時間・持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日	6月4日・18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	6月2日・16日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	6月10日・24日	
講師 筑波大学 諏訪部先生・越智先生・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			