



こんにちは!!
とね子育て支援センターです

7月号

本格的な夏の訪れを前に、暑さに
負けない体力作りをしましょう。

** 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。

4	火	♠すくすく (水遊び)
5	水	にこにこ赤ちゃん
7	金	♠すくすく (水遊び)
11	火	育児相談ワイワイサロン
12	水	●ぼこぼこへ行こう
20	木	にこにこ広場
25	火	すっきりサロン
26	水	○ぶちぶちへ行こう

8月13日(木)～14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。
※水分、食事、睡眠をしっかりとり、暑い夏を元気に
乗り越えましょう。
※日焼け、虫よけ対策を、お願いします。

●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、
赤ちゃんとお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。
とくに期限はもうけていませんの
で、どうぞご利用ください。



新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、予定が変更となる場合があります。
詳細については、お問い合わせください。

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向士の情報交換や、
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
ねんねの日に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だ
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

フレッシュタウン体操サロンの紹介

会場：フレッシュタウン自治会館(毎週金曜9:30～)

シルバーリハビリ体操は一言でいうと、道具を使わず「いつ
でも、どこでも、ひとりでも」できる体操です。笑顔が素敵な
皆さん一緒に始めましょう。

当地区では参加者ならびにボランティア関係者のお声かけに
より、参加人数が徐々に増えつつあり嬉しい限りです。参加者
皆さんの明るいコミュニケーションを大切に、孤立しがちな
方々に広く手を差し伸べる場でもありたいと考えています。こ
れからも指導士、参加者一体となり健康寿命を延ばし長寿社会
に少しでも貢献出来るよう活動していきたいと思ひます。

*現況は COVID-19 感染予防対応のため、当面は体操内容を
2/3に短縮して実施中で、これに伴い体操時間も短くなっ
て対応中です。



写真の踵&爪先体操の目的：足関節の柔軟性を高める
効果：転倒予防、血流を良くする

参加者の声

入口を開けると『おはようございます!』と元氣な御挨拶。
部屋は新しく白木がすがすがしく、いつもの席でおなじみ
のお隣さんと暫くのおしゃべり。この体操は健康寿命への意
識を高め、自分で体を動かすことの大切さを実感させてくれ
ます。最高齢は男性八十四歳、女性八十六歳、私です。寒い
です、年とります、寂しいです。でも半数近い男性軍なんか
パワーいっぱい。皆さんのお話もっと聞いてみたいです。

問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291

“平均寿命超えればみんな認知症”を知る!

～認知症地域支援推進員つぶやき②③～

日本人の寿命は年々長くなり、男女とも80才を超えて
ずいぶん経ちました。

人は、歳を重ねると、髪が白くなったり、病気になった
後回復が遅くなったり、もの忘れをしたりと脳も年を取り
ますし、認知症の発症リスクも上昇します。そして、年齢
が高くなればなるほど、認知症の有病率も高くなり、国
の試算によると、85才～89才では、認知症の有病率は
40%を超え、90才を超えると60%を超えるとされてい
ますので、町全体では、5月の人口にて試算すると900
人を超える人が、生活に何らかの支障のあるなしに関わら
ず認知症を抱えていることとなります。

春先からの約4カ月間
というものの、新型コロナ
ウイルス感染のための中
止を余儀なくされていま
す。フリフリが再開した
会ですが、ようやく再開
の運びとなりました。こ
れまでの運動不足解消の
ためにも、ぜひご参加く
ださい。

なお、今後の感染予防
の対策として「密集」や
「密着」を避けるため、
当分の間フリフリ地区運
動集会への参加を各人月
に1回とさせていただきます
ます。すでに参加いただ
いている方へは個別に通
知を差し上げましたので
ご確認ください。また、
初めて参加を希望される
方は、利根町保健福祉セ
ンターへお問い合わせく
ださい。

これから本格的な夏を
迎えるとともに心配にな
るのが熱中症です。コロ
ナ対策のためにまだマス
クは必要でしょうが、暑
苦しさや熱中症、暑
気にも元気に乗り越えてい
たいものです。

フリフリがツッパ体操 「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 (7月7日～8月末日の予定)	時 間・持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日	7月16日、8月6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7日・21日、8月4日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	7月8日・22日、8月26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			