朝夕めっきり寒くなりました。
お外でいっぱい遊び、寒さに
負けない体力作りをしましょう。

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。

＊＊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。

2	水	にこにこ広場
4	金	にこにこ赤ちゃん
7	月	誕生カード作り（1月生まれ）
9	水	★お正月飾り（すくすく対象）
10	木	★お正月飾り（すくすく対象）
11	金	★お正月飾り（赤ちゃん対象）
15	火	育児相談ワイワイサロン
18	金	すっきりサロン
22	火	★お正月飾り（よちよち・ねんね対象）
23	水	★お正月飾り（よちよち・ねんね対象）

★ お正月飾り作り（お母さんのお楽しみ）
お正月用しめ飾り　材料費300円
都合の良い日にご参加ください。
（対象年齢の日に都合が悪い方は、お知らせください。）

12月28日（月）～令和3年1月6日（水）は、とね子育て支援センターはお休みです。

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～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！

～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

四季の丘体操サロンの紹介（毎週水曜日）

会場：四季の丘集会場　マツキヨの左横

2009年（平成21年）9月にスタートし近隣から常時20数名の皆さんが熱心に通ってきて下さり和気あいあいと楽しく体操に取り組んでいます。

11年目に入って半年後の2020年3月、思いもよらない新型コロナウイルス感染症の流行。3カ月間体操中止を余儀なくされました。6月10日から再開し3密を避けるために2部制で行っています。皆さんどうぞお気軽にご参加ください。待っています。

・前半9：30～10：30　・後半10：45～11：45

参加者の声

新型コロナウイルス拡大防止のために、指導士の皆さんが早くから来て消毒・除菌し、部屋の換気に気を配って待っていてくださるので感謝しています。また、体操も上肢と下肢のみで全員マスクをして取り組むようになりました。体操の途中でマスクを外し水分補給する時間がきちんと設けられたこともありがたいです。

問い合わせ先　利根町保健福祉センター　☎６８－８２９１

「できること」を見つめ直す

～認知症地域支援推進員つぶやき㉗～

新型コロナウイルス感染症の流行拡大により、認知症の方やご家族、さらには介護を担う方々は、日々、不安とともにご苦労をなさっていることと思います。生活に制限や変化が求められる非日常とも言える中、これまで通り、いかに認知症の方の日常生活を保っていくかは、相反するとても難しい課題と言えます。

このような状況で何ができるのかと考えた時、改めて「できること」に目を向けることが大切です。認知症の方が生活の中で「できるのにやっていない行為」はたくさんあると思います。例えば、洗濯物をたたむ、テーブルを拭く、洗い物など。制限のある今だからこそ、「できること」を積極的にやってもらい、私たちが感謝することで役割を見いだすことに繋がり、その達成感が認知症の進行予防に役立ちます。

また、ご家族や介護を担う方々であれば認知症について今一度理解を深めてみるのはいかがでしょうか。お忙しいとは思いますが、これまでに参加された認知症の講演会や研修会の資料を見直してみることや、手前味噌ではございますが・・・この「つぶやき」のバックナンバーもそこに加えていただけると嬉しいです。

1日も早い新型コロナウイルス感染症の収束と、感染した方々の回復を願うばかりですが、こうした否が応でも変化を受け入れなければならない今の状況は、同時に「できること」を見つめ直す機会になるかもしれません。

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
○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

フリフリグッパー体操『地区運動集会』

フリフリのコロナ対策

主催　利根フリフリクラブ

新型コロナウイルスの感染予防のために、運動集会会場では密にならないように間隔を開け、筋トレは椅子に座って、フリフリグッパーは椅子の前に立って行っています。そのため、各地区会場の参加者を二分し、月一回の参加とさせていただいておりますが、月に一度でも皆が集まって音楽に合わせて体を動かすことは、とても気持ちがよく楽しいことです。

マスクの着用や周囲の消毒も励行しつつ、コロナの勢いが収まるまでは、この体制でしばらく続けていきます。新しいフリフリの参加希望者は、利根町保健福祉センターへお問い合わせください。

フリフリ地区運動集会予定

場　所	日　程	開催日（今回の体力測定は中止します）（11月11日～12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	11月19日、12月3日・17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17日、12月1日・15日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	11月11日・25日、12月9日・23日	
講師　筑波大学　桑水先生ほか　※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			