



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。

**** 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	水	にこにこ広場
5	金	にこにこ赤ちゃん
8	月	♣よちよち(すっきりヨガ)
9	火	育児相談ワイワイサロン
10	水	●ぼこぼこに行こう
12	金	すっきりサロン
15	月	☆誕生カード作り(3月生まれ)
16	火	♠すくすく(春のリース作り)
19	金	♥ねんね(春のリース作り)
24	水	○ぶちぶちへ行こう
25	木	◆赤ちゃん・マタニティさん(春のリース作り)
26	金	■簡単おひなさま製作

♣2月8日(月) 午前10時～よちよちさん対象のヨガです。

動きやすい服装、フェイスタオル、水分持参
※春のリース作りは、材料費として、100円をご用意ください。

よちよちさんのリース作りは、16日、19日、25日のいずれかに、ご参加ください。

■2月26日(金)のおひなさま製作は、どなたでも参加できます。ぜひいらしてください。

☆誕生カード作りの日に都合の悪い方は、お知らせください。誕生日を過ぎた方でも作っていない方は、どうぞいらしてください。

●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

年齢別サークルの集い	年齢別サークルの対象年齢
午前9時30分～11時30分	♠すくすく 平成29年4月～平成30年3月生まれ
対象：未就園の親子	♣よちよち 平成30年4月～平成31年3月生まれ
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。	♥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	にこにこ赤ちゃん
午前9時30分～11時30分	午前9時30分～11時30分
対象：未就園の親子	対象：ねんね・赤ちゃん
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)	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	出前保育
月曜日～金曜日(祝日は除く)	午前9時30分～11時30分
午前9時30分～11時30分	対象：未就園の親子
午後3時～4時	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。たくさん参加をお待ちしています。
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。	

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～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

羽根野台体操サロンの紹介(第1・3金曜日)

会場：羽根野台区民センター(大ホール)

・午前の部 午前9時30分～ ・午後の部 午後1時～

この会場のシルバーリハビリ体操は、参加される方が多くなり2015年度から午前と午後の2回に分けて行うようになりました。

区民センターは2011年度に新設されました。駐車場も備えた快適な会場です。

体操に参加される皆さんは、新型コロナウイルスの感染防止に努めながら、体操に真剣に取り組んでいます。



写真の足組み捻り体操の目的：腹斜筋のストレッチと強化
効果：寝返り・起上り動作の改善、歩容改善、腰痛予防

参加者の声

身体を動かす事が大好きな私でしたが、2年前ひざを痛めてしまい速い動きが出来なくなりました。そんな時、出会った体操がわたしにピッタリのリハビリ体操でした。リハビリ体操は、ひざ痛予防の動きも沢山あって以前に比べ痛みも少なくなってきました。これからも羽根野台の仲間と楽しく元気に続けていこうと思っています。(70代女性)

問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291

コロナでみんな敏感に～認知症地域支援推進員つづやき⑳～

2月以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、いろんな生活様式の変化を取り入れてきました。

不要不急の外出を控え、人との距離を適切に保ち、密を避けて、外出時には原則マスク着用。テレビでは連日感染者数や感染経路、亡くなった方の人数や、急降下する経済状況について報道されています。

このような報道は必要なものであると同時に、不安を抱えるものになることもあるかもしれません。

認知症の方は、内容はもちろん、話している内容はわからなくても、家族が抱える不安に対して表情を察知し、ともに不安になるのです。

不安は心身ともに疲れを助長させます。

認知症の方はもちろん。家族も、心の疲れサイン【気分が落ち込む・集中できない・イライラする・ミスが増える・眠れない・夜中に何度も目が覚めるなど】をほったらかしにしないで、早めの対応を。誰かに話をしたり。気分転換になることを探したり。

健康に問題がなければ、40℃以下のぬるめのお風呂に浸かることで、副交感神経を優位にさせて、心身を鎮静化させるようです。自分に合った方法を探し、取り入れてみませんか。

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



あけましておめでとうございます

私たちの生活を一変させたコロナ禍でしたが、このお正月はいかがが過ぎましたでしょうか。

昨年の「フリフリグッパ」の運動集会は4か月の中止の後に感染予防対策をとり、集会への参加人数を半減して7月から再開しましたが、何と言っても体を動かすことができない喜びは格別で、ソーシャルディスタンスを確保した分、開放感といった集会的な楽しみは、今年も同様の方法で進めたいが、新たな気持ちで集い合いたい。初めに参加を希望される方は、保健福祉センターへお問い合わせください。

お問い合せ先 市川英夫 代表

フリフリ地区運動集会予定

場所	日程	開催日(1月13日～2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	1月21日、2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	1月19日、2月2日・16日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	1月13日・27日、2月10日・24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

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