

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出来ます。

### 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～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。



### \*\* 3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	にこにこ赤ちゃん
9	火	育児相談ワイワイサロン
11	木	◆赤ちゃん・マタニティさん
12	金	♠すくすく（お別れ会）
17	水	♣よちよち
18	木	すっきりサロン
23	火	♥ねんね
26	金	★春をさがそう（円明寺）

★3月26日（金）午前10時～  
場所：円明寺芝生の広場（立木1368）  
☝雨天時は、支援センターで遊びましょう。  
※4月9日（金）午前10時～  
「お花見に行こう～春の土手にあがろう～」を、予定しています。  
集合場所は、利根町役場駐車場（一番下の道路側）です。（☝雨天時は中止です）  
※4月からの支援センターの利用は、4月12日（月）からです。



## 第39回ゲートボール大会

### 寒さを吹き飛ばす圧巻のプレイに熱い歓声！

昨年12月3日（木）利根町生涯学習センターのゲートボール場において、利根町老人クラブ連合会ゲートボール大会が開催されました。利根町ゲートボール協会ご協力のもとで、毎年開催しており、今回で第39回目を迎える歴史のある大会です。

ゲートボールは、チームワークが重要なカギとなりますが、老若男女問わず初心者でも楽しめるスポーツです。今回は総勢50名で10チームが参加、目指すは優勝！と各チーム内では作戦会議を開いたり、仲間を応援する光景が見られました。時には相手チームの圧巻のプレイに思わず歓声を上げるなど、大いに盛り上がった大会となりました。



▲ボールの行く末は？



▲全集中の呼吸で一打入魂！

### こころ穏やかに過ごす～認知症地域支援推進員つづやき③～

皆が協力し、マスクをつけ、可能な限りの活動自粛をするなか、新型コロナウイルスに振り回されたまま年が暮れ、新年を迎えました。

それぞれの人がそれぞれの立場で自粛を重ね、感染を広げない努力を重ねてきましたが、もしかしたら感染を恐れるあまり、社会との交流を断ち、引きこもりのような生活をしている人もいるかもしれません。

このような生活は、確かに感染は広めないかもしれませんが、同時に認知機能の低下や心の落ち込み（うつ状態）、筋力の衰えを招いているかもしれません。高齢期になると、衰えた筋肉は回復までに、休ませた期間より長く時間がかかるかもしれませんし、元の状態に戻らないかもしれません。感染拡大に最大限に留意しながら、町公式ホームページ（ホーム>くらし>健康）や広報とねを参考に、自宅でもシルバーリハビリ体操やフリフリグッパ体操など自分でできる介護予防を取り入れてみませんか。体を動かすことは、血流を促し脳の活性化に繋がります。新しい生活様式とともに無理をしないで出来ることを一つずつ増やすチャレンジを続けてみてはいかがでしょうか。

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

フリフリを自宅でもぜひ！  
いよいよ令和3年を迎えましたが、昨年来、新型コロナウイルス感染症拡大のためにフリフリ運動集会は、定期的な開催が困難な状況が続いており、また、下がって、下記のスケジュール表は変更になって可能性もあり、改めて利根町保健福祉センターに日程を確認のうえ、会場へおいでください。そこで、すでに参加された方にお勧めなのが自宅フリフリです。3、5分間の自分の好きな歌を歌いながら、いつも会場で踊るときのようにフリフリを行います。周囲に仲間がいないのは淋しいですが、運動の効果は変わりません。決まった時間には、たまたまテレビの天気予報の5分間に合わせるなどの方法もありますね。これにちょっとしたストレッチを組み合わせたスレッチ運動として、フリフリグッパ体操で、体力と健康の維持をめざしましょう。

フリフリ地区運動集会予定			
場所	日程	開催日 (2月10日～3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	2月18日、3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	2月16日、3月2日・16日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	2月10日・24日、3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			

※新型コロナウイルス感染状況によっては、変更になる可能性がありますので、ご確認のうえご参加をお願いいたします。

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