



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。

** 4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。

8 木	育児相談ワイワイサロン
9 金	お花見に行こう
12 月	にこにこ広場
14 水	にこにこ赤ちゃん
16 金	★園庭で遊びましょう
23 金	★園庭で遊びましょう
27 火	すっきりサロン

支援センターの開放は、4月12日(月)からです。

4月9日(金) 午前10時～
『お花見に行こう～春の土手に上がろう～』

場所：利根町役場駐車場集合（一番下の道路側）
↑雨天時は中止です。

4月16日(金)、23日(金) 午前10時～
★園庭で遊びましょう

保育園のお庭で遊びましょう。ベビーカーも大丈夫です。
(必要な方は、おやつ、水分をお持ちください。)

↑雨天時は、室内利用できます。

※4月から、年齢別のクラスが、一つ上がります。



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、思い切っただけ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

内宿体操会の紹介(第2・4木曜日)

会場：西楽院(徳満寺境内に続く階段入り口左)▶
時間：午前10時～11時

内宿地区や近隣の10名ほどの方が参加しています。会場の西楽院は寺院ゆかりの建物で、部屋の中央には仏像が安置され、線香の香りに包まれお釈迦様に見守られながら真剣に和気あいあいと体操しています。ある時お茶目な指導士が「カ〜ン」と仏壇の鐘を鳴らして笑いを誘い体操を終りました。皆さんは余韻を感じながら「またね」を合言葉に家路につきました。毎月2回の楽しい体操会です。ご都合のつく方はぜひご参加ください。お待ちしております。



写真の肘・膝タッチ体操の目的：腸腰筋の強化
効果：転倒予防

参加者の声

今後も仕事を続けようと思っていた時、急に体に異変を感じ仕事を辞め、2カ月入院しました。退院後階段の上り下りができなくなっていたのには大ショックでした。そんな折シルバーリハビリ体操を知り参加しました。指導士の方が丁寧に教えて下さり今は体力も徐々に戻ってきたことを実感しています。参加して本当に良かったと思います。これからも続けていきたいと思っています。(60代女性)

問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291

知っていますか? このマーク～認知症地域支援推進員つばやき③①～

最近さまざまな配慮が必要なことを知らせるマークを目にする機会が増えてきましたが、この赤いマークを見たことがありますか。これは「ヘルプマーク」といいます。援助や配慮を必要としているが外見からわからない方々が、このマークを付けて周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるように作成されたもので、役場でも福祉課窓口で配布しています。

認知症を抱えているけど日常生活は自分で出来ている。だけど、ちょっとした手助けがあれば、安心して外出もできる。
まだまだ皆さんがつけているわけではありません。
もしこのマークを付けていて、困っていそうな様子が見えたら、その方の正面に回り込み、目の高さを合わせて、「何かお困りですか」「何かお手伝いできますか」と優しく声を掛けてください。



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

「フレイル」を予防しよう!
昨年から続く新型コロナウイルス感染症拡大予防のために外出自粛の要請が多くなっています。これに伴う日頃の運動不足によって体力の衰えを感じられる方も増えてきており、特に高齢者では「フレイル」(Frail)という「要介護」直前の虚弱状態に陥りやすいということがいわれています。フレイルの要因としては「運動不足」のほかに「低栄養」や「社会参加の有無」がありますが、なによりも身近な運動を欠かさずに続けることが大切です。「運動」によって食欲が増して栄養状態も改善し、人とのつながりを求める意欲も増加します。

このように「運動」こそフレイル予防の基本です。最近では緊急事態宣言などのコロナ対策により、やむをえずフリフリ運動集会を休止することもあります。室内でできる足腰の筋力を維持する「簡単な運動」を、各自が実行していく必要があります。

フリフリ地区運動集會予定			
場所	日程	開催日(3月10日～4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	3月18日、4月1日・15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	3月16日、4月6日・20日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	3月10日・24日、4月14日・28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			

主催 利根フリフリクラブ