



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

※ 4・10 カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

10 月の広場のお知らせ

あいあい広場（0 歳） 10 月 9 日（木）
きらきら広場（1 歳） 10 月 16 日（木）
のびのび広場（2・3 歳） 10 月 23 日（木）
各広場とも 10 時からハロウィーンの飾り作り
と誕生月のお子さんのお誕生会を行います。

■申込／9 月 1 日（月）9 時 30 分～

子育て講座

「お子育てと姿勢について学んでみませんか？」

○日 時：10 月 15 日（水）14 時～15 時

○場 所：子育て支援センター※託児あり

○講 師：歯科衛生士・口育士・軸育士®
傳法明日美氏

○参加費：無料

○持ち物：飲み物（2 人分）

子育て講座「心と体を整えてリフレッシュしませんか？」

○日 時：10 月 30 日（木）10 時～11 時

○場 所：子育て支援センター※託児あり

○講 師：ヨガインストラクター 工藤あゆみ氏

○参加費：無料 ○持ち物：飲み物（2 人分）、タオル、ヨガマットもしくはバスタオル

■申込／いずれの講座も 9 月 8 日（金）9 時 30 分～

子育て支援センター（南 3 東 5 ぬくぬく内） ☎ 55 - 8355 FAX 55 - 8377

開所時間 9 時 30 分～12 時、13 時～17 時

休 所 日 日曜日、祝日

「はじめまして」の方も
参加できます

『ふまねつと運動』で健康づくり

ふまねつと運動は、50 ㎡四方の
升目でできた『あみ』を床に敷き、
あみを踏まないように歩く運動で
す。この運動は、あみをよく見て
ゆっくり一歩一歩、慎重に歩くこ
とで歩行機能の改善や注意力およ
び記憶力、集中力の向上が期待で
きます。運動が苦手な方にもお勧
めしている運動です。

「ふまねつと運動を週 1 回、8
週間続けたところ、歩行と認知機
能の改善が観察された」という研
究報告があります。

町では、昨年からふまねつと運
動の教室を開催しています。週 1
回のふまねつと運動を 8 回、教室
の初回と最終回に体力測定を行う
全 10 回のコースです。体力測定
の結果を比較すると、参加者の半数
以上に歩行や認知機能の維持・改
善が見られました。

参加者からは、「足が上がるよ
うになって靴の底が減らなくなっ
た」、「階段を上がるのが楽になっ
た」など喜びの声が挙がっていま
す。また、教室内の参加者同士の
交流も盛んで、楽しく笑いなが
ら和やかな雰囲気です。

9 月から始まる『ふまねつと運動』 の参加者を募集中です

■対象者／65 歳以上の町民

■日程／左の表のとおり

■時間／13 時 30 分～15 時

■場所／保健福祉会館（北 3 東 4）

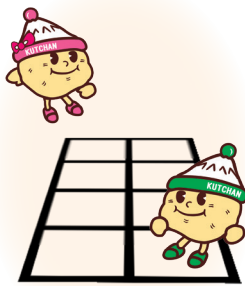
■募集人数／先着 20 名

■参加費／無料

日程	内容
9 月 18 日（木）	体力測定
9 月 29 日（月）	ふまねつと運動①
10 月 6 日（月）	ふまねつと運動②
10 月 14 日（火）	ふまねつと運動③
10 月 20 日（月）	ふまねつと運動④
10 月 27 日（月）	ふまねつと運動⑤
11 月 4 日（火）	ふまねつと運動⑥
11 月 10 日（月）	ふまねつと運動⑦
11 月 17 日（月）	ふまねつと運動⑧
11 月 20 日（木）	体力測定

☎ 福祉医療課保健指導係

22 | 1144



敬老のお祝いに関する再周知と 認知症月間について

敬老のお祝いについて

改めてお知らせします。

お祝いの対象となる方全員に町
内で利用できる 2 千円分の「ク
ーポン券」を郵送でお送りしてい
ます。

クーポン券の到着には時間差が
あるため、まだご自宅に届いてい
ない場合はお待ちください。

また、郵便受けに不在票（書留
等ご不在連絡票）が入っていた方
は、保管期間までに郵便局で受け
取ってください。

保管期間が過ぎた場合または、
9 月中旬以降で届いていない場合
は、問い合わせ先へ連絡をしてく
ださい。

認知症月間について

世界アルツハイマーデー（9 月
21 日）を中心に、認知症への理解
を深めるための啓発活動が行われ
ています。

日本では、令和 6 年 1 月に施行
された「共生社会の実現を推進す
るための認知症基本法」で、9 月
は「認知症月間」、9 月 21 日を「認
知症の日」と定めています。

昨年より、俱知安町でも 9 月の
一定期間を認知症の啓発期間とし
ています。今年も役場 3 階展望テ
ラスにて啓発のためのポスター掲
示などを行います。

■期間／9 月 5 日（金）～19 日（金）

「認知症」に関する知識を学べ
る場となっていますので、興味
のある方もない方も、ぜひお越し
ください。



昨年度の展示の様子



見 本

☎ 23 | 0500

☎ 町地域包括支援センター