

年齢とともに変化する「睡眠」

高齢者によく見られる睡眠の特徴

“なかなか寝付けない” “眠りが浅い” “朝の目覚めが早い”



高齢者の良い睡眠のために

- 活動・睡眠にメリハリをつける
「ストレッチや散歩などで体を動かす」「昼寝は30分以内とする」などメリハリをつけて活動的に過ごしましょう。
- 眠くなるまで寝床に入らない
眠気がないときは、早い時間から寝床に入らないことを意識しましょう。

✔ こんな場合は、主治医へ相談

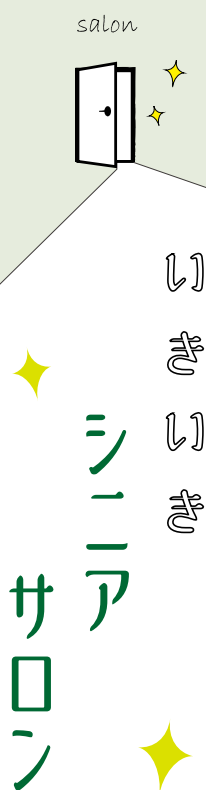
- 眠りだすといびきがひどく、呼吸が止まっていることがある
- 夜間の尿量が多い、回数が2回以上ある

＼眠れていないことを考えすぎないようにしましょう！／

睡眠を思うように取れなくても、日中の活動ができていれば、問題ありません。
趣味など日々を楽しく過ごすことに焦点を当てましょう。



問合せ 健康づくり応援課 (☎34・6627、FAX34・6186、✉kenkououen@city.toyota.aichi.jp)



お知らせ

催し シニアセミナー 血めぐり改善と睡眠習慣
(花王グループカスタマーマーケティング(株)との連携事業)

とき／7月18日(木)午前10時30分～11時30分
ところ／中央図書館 対象／60歳以上 定員／抽選30人
申込み／5月5日(日)～6月9日(日)に中央図書館ホームページ、電話か直接中央図書館 ※当選者のみ6月16日(日)までに電話かEメールで連絡
問合せ／中央図書館(☎32・0717、FAX32・4343)

催し フラトレ～フラダンスを取り入れたトレーニング～

とき／5月29日(水)午後1時30分～2時30分
ところ／豊寿園 対象／市内在住の60歳以上
定員／抽選14人 参加費／500円
申込み・問合せ／5月10日(金)までに電話か直接豊寿園
(☎27・2200、FAX28・7343)

催し はじめの一歩講座「音読でイキイキ生活！」

とき／6月14日(金)午前10時30分～11時30分
ところ／とよた市民活動センター
対象／市内在住の成人 定員／先着18人
申込み・問合せ／5月6日(月)午前10時から電話でとよたシニアアカデミー (☎36・6363、FAX34・0015、✉t-saj@hm.aitai.ne.jp)

催し 「高齢者交通安全防犯推進員」の訪問
(交通安全と防犯に関する啓発を実施)

とき／5月上旬～来年3月下旬
訪問地域(小学校区)／寺部、平井、野見、加納、青木、東広瀬、東山、朝日、東保見、広川台、西保見、道慈、本城、小原中部、足助、冷田、追分、佐切、則定、萩野、明和、新盛、大蔵、御蔵
対象／75歳以上の人がある世帯
問合せ／交通安全防犯課 (☎34・6633、FAX32・3794、✉signal@city.toyota.aichi.jp)

催し 介護予防事業
「ずっと元気！プロジェクト」プログラム体験会

とき／5月11日(土)午前9時30分～午後2時
ところ／市民文化会館
対象／市内在住の65歳以上の人と家族
その他／特別セミナー「ずっと元気の秘訣：楽しく思いっきり体を動かしましょう！」「今日から実践！シニア世代の熱中症対策」有り
申込み・問合せ／5月10日(金)午後3時までに申込みフォームか電話でNextRiseソーシャルインパクト推進機構 (☎03・5532・3570)



申込み



子育て応援PICK UP! ~ 講座紹介 ~



のびのび 子育てサロン



講座 プラ板でキーホルダー
を作ろう(3歳以上)
柳川瀬こどもつどいの広場【にここ】

講座の様子



利用ママVOICE

普段から工作が好きなので積極的にキーホルダー作りに参加している姿が見られてよかったです。
せきの 関野 さやかさん
あらた 新大くん



この講座では、まず親子で協力しながらプラ板に自分の手形を取ります。手形をゾウに見立てて目や鼻を描いたり、好きな絵を描いたりしてオリジナルのキーホルダーに仕上げます。一生懸命作ったキーホルダーは成長の記録として形に残ります。

6月の子育て支援施設 ※下記以外の催しもあります

- ・保健師、管理栄養士の育児健康相談予約は5月2日(木)午前9時から先着順で受付
- ・講座申込みは、豊田市LINE公式アカウントのメニュー左下「子育て」ボタンから。抽選により参加者を決定
- 抽選応募期間：5月2日(木)午前9時～3日(金)午後4時59分
- 抽選結果発表：5月3日(金)午後5時から順次LINEで通知
- そのほか：①抽選実施後、空席がある催しは先着順で受付
②抽選実施後、満席の場合はキャンセル待ち申込み可。ただし、抽選落選者を優先

施設	とき	内容(対象) 催しは原則未就園児が対象	育児健康相談(要予約)	
とよた子育て総合支援センター あいあい ☎37・7071 FAX37・7072 ✉kosodateshien-aiiai@city.toyota.aichi.jp 火曜日を除く午前10時～午後6時	1日☀午前10時30分～11時30分 12日☀午前10時30分～11時30分 16日☀午前10時30分～11時30分 19日☀午前10時30分～11時30分 20日☀午前10時30分～11時20分 21日☀午前10時30分～11時20分	おもちゃの選び方(0歳・妊婦さんも可) 親子で遊ぼう～忍者に遊ぼう～(2歳以上) みんな集まれ!一緒に遊ぼう(ふれあい遊びなど) 親子ふれあい遊び(1歳以上) 6月生まれのたんじょう会(1歳) 6月生まれのたんじょう会(2歳以上)	3日☀ 午前10時～11時30分 身体計測は、開館中いつでもできます。	
志賀子どもつどいの広場 ゆうゆう ☎80・1522 FAX80・1533 日曜日を除く午前9時～午後5時	4日☀午前10時～10時30分 11日☀午前10時～10時45分 15日☀午前10時～11時 19日☀午前10時～11時30分 21日☀午前10時～午前11時	ゆうゆう広場(1歳1か月～1歳8か月) ベビーゆうゆう(首すわり～1歳) 男性保育士と遊ぼうパパママ(1歳9か月以上) 離乳食・幼児食教室(9か月～1歳0か月) 6月生まれのたんじょう会(1歳/2歳以上)	5日☀ 午前9時30分～11時 身体計測は、開館中いつでもできます。	
柳川瀬子どもつどいの広場 にここ ☎25・0008 FAX21・2800 日曜日を除く午前9時～正午、午後1時～5時	5日☀午前10時～11時 12日☀午前10時～11時 14日☀午後1時30分～2時30分 20日☀午前9時30分～午前11時 25日☀午前10時～午前11時	親子むし歯予防教室(6～11か月) 親子リズム遊び(2歳以上) 1歳集まれ!遊ぼう話そう(1歳) 6月生まれのたんじょう会(2歳以上/1歳) 七夕飾りを作ろう	26日☀ 午前9時30分～11時 身体計測は、開館中いつでもできます。	
地域子育て支援センター	足助 ☎62・1145 FAX62・1728	14日☀午前10時～11時 20日☀午前10時～11時	リズムミック(6か月以上) 親子むし歯予防教室(6か月以上)	—
	飯野 ☎75・1236 FAX75・1237	13日☀午前10時15分～11時45分 20日☀午前10時15分～11時15分	離乳食・幼児食教室(9か月～1歳0か月) ベビーヨガ(3か月～1歳3か月)	27日☀ 午前9時30分～11時
	伊保 ☎43・1291 FAX48・4632	10日☀午前10時～11時 17日☀午前10時～11時	親子むし歯予防教室(1歳以上) 楽しく子育て♪教室(6か月以上)	—
	越戸 ☎45・3106 FAX45・4080	12日☀午前10時～10時45分	ベビー&ママビクス(4～9か月)	10日☀ 午前9時30分～11時
	堤 ☎52・0207 FAX47・2011	11日☀午前10時～11時 19日☀午前10時～11時	ベビーとフラダンス(4～11か月) パネルシアター	—
	渡刈 ☎74・1056 FAX28・9476	5日☀午前10時～11時 25日☀午前10時～11時30分	ベビーヨガリズムミック(6か月～1歳6か月) 離乳食・幼児食教室(5～8か月)	19日☀ 午前9時30分～11時
	宮口 ☎32・7118 FAX32・2977	10日☀午前10時～11時30分	管理栄養士と語り合う幼児食(1歳以上)	24日☀ 午前9時30分～11時
	山之手 ☎26・0775 FAX27・6963	4日☀午前10時～11時 18日☀午前10時～11時	わらべうたで遊ぼう(8か月以上) 親子むし歯予防教室(1歳以上)	—
	若園 ☎52・3102 FAX52・4140	6日☀午前10時～11時 27日☀午前10時～11時	わらべうた遊び(8か月以上) 七夕飾りを作ろう(2歳以上)	20日☀ 午前9時30分～11時
	稲武 ☎82・2025 FAX83・1012	25日☀午前10時～11時30分	離乳食・幼児食教室	稲武・大草・大沼・杉本 保健師・栄養士による育児健康 相談、身体計測は行いません
	大草 ☎65・2045 FAX65・2750	21日☀午前10時～11時	親子ふれあい遊び(1歳以上)	
	大沼 ☎90・3021 FAX90・3072	6日☀午前10時30分～11時30分	親子むし歯予防教室	
	杉本 ☎68・2701 FAX68・2852	19日☀午前10時～11時	親子むし歯予防教室	

●地域子育て支援センター/施設を利用できるのは未就園児のみ。平日：午前9時～正午、午後1時～5時、土曜日：午前9時～正午(山之手は土曜日休館) ●育児に関する相談は随時、来所・電話で応じています(あいあいはEメール、ファックスも可)。●暴風警報・暴風雪警報・特別警報が午前6時の時点で該当地域に発令されている場合はあいあいを除き閉館。あいあいは講座開始の1時間前に発令されている場合、講座中止



これから赤ちゃんを迎える皆さんへ

多胎パパママ教室

とき／5月25日(土)午前9時30分～11時30分
 対象／市内在住の多胎妊婦と家族 定員／先着15組
 申込み／5月7日(火)午前9時から市ホームページか電話
 (HP1030011)

パパママ教室～1stマタニティ～

とき／6月8日(土)午前9時30分～11時50分
 対象／市内在住の妊婦と配偶者 定員／先着40組
 持ち物／筆記用具、母子健康手帳
 申込み／5月14日(火)午前9時から市ホームページ
 (HP1023701)

《共通》ところ／保健センター 問合せ／こども家庭課(☎34・6636、FAX32・2098、✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp)

未就学児の保護者の皆さんへ

ふれあい子育て教室

とき／5月27日(月)午前10時～11時
 対象／令和5年5月～7月生まれの子と親
 定員／先着40組 持ち物／フェスタオル
 申込み／5月7日(火)午前9時から市ホームページ
 (HP1037601)

パパと一緒に楽しむベビー教室
 (保育士によるふれあい遊びなど)

とき／6月8日(土)午前10時～11時40分
 対象／令和6年2月～4月生まれの子と父親(母親の同行可)
 定員／先着15組
 持ち物／必要に応じミルクやおむつなど
 申込み／5月14日(火)午前9時から市ホームページ
 《共通》ところ／保健センター 問合せ／こども家庭課
 (☎34・6636、FAX32・2098、
 ✉kodomokatei@city.toyota.aichi.jp) (HP1058163)

ベビースキンシップ&ママヨガ教室

とき／6月19日(水)午前9時50分～11時
 ところ／地域文化広場 対象／2か月半～1歳の子と母親
 定員／先着20組 参加費／900円
 申込み・問合せ／5月15日(水)午前11時から電話で地域
 文化広場 (☎53・0671、FAX53・5086、✉chibun@homex-co.
 com)

はじめてのもりさんぽ(春編)

とき／5月25日(土)午前10時～11時 ※雨天中止
 ところ／自然観察の森 対象／未就学児と親
 定員／先着20組 参加費／100円
 申込み／5月5日(日)午前9時から申込みフォーム
 問合せ／自然観察の森 (☎88・1310、
 FAX88・1311、✉mori@toyotanoshizen.jp)



申込み

ベビママフラ(親子でフラダンスを踊る)

とき／5月10日～6月28日の毎週金曜日午前10時～11時
 対象／1歳以上の未就園児と保護者
 定員／先着25組 参加費／6,400円
 申込み／5月5日(日)午前9時から電話か直接高橋コ
 ミュニティセンター

おはなしひろば(絵本とエプロンシアター)

とき／5月28日(火)午前10時15分～10時45分
 対象／乳幼児と保護者
 《共通》ところ・問合せ／高橋コミュニティセンター (☎
 80・4729、FAX80・0068、✉takacomu@homex-co.com)

ベビー&ママヨガ教室

とき／6月7日～7月19日の毎週金曜日午前9時30分
 ～10時20分 ※6月21日は休み
 ところ／猿投棒の手ふれあい広場
 対象／1か月半～12か月頃の子と母親 ※兄弟の同伴不可
 定員／先着15組 参加費／4,800円
 申込み・問合せ／5月24日(金)午前9時から電話か直
 接猿投棒の手ふれあい広場 (☎45・7288、FAX45・7290、
 ✉bonote@homex-co.com)

えほんよみきかせ会



とき／5月24日(金)午前10時～10時30分
 ところ／高岡コミュニティセンター
 対象／乳幼児と保護者
 問合せ／高岡コミュニティセンター (☎53・7771、
 FAX53・7782、✉info@takaoka-cc.com)



0歳からのリトミック体験会

とき／①5月16日(木)午前10時30分～11時10分 ②21日(火)午前9時45分～10時30分

ところ／①とよた市民活動センター ②高岡農村環境改善センター

対象／未就園児と親 定員／各先着15組

参加費／1組800円

申込み・問合せ／5月7日(火)午前9時からエンジェルkidsLINEアカウントかEメールでエンジェルkids (竹口☎090・9206・3914、
✉rito_piano@yahoo.co.jp)



LINE

親子で楽しく育脳あそび！

とき／5月23日(木)午後0時30分～1時25分、午後1時30分～2時25分

ところ／とよた市民活動センター

対象／初めて参加する令和5年4月～令和6年2月生まれの子と親

定員／各先着6組

申込み・問合せ／5月7日(火)午前10時からEメールでこどもはれるFsC右脳みらい^{エイトさぎやま} (鷲山☎090・5933・4285、
✉kodomohareru@gmail.com)

森のようちえんオープンデー



とき／5月20日(月)午前10時～正午

ところ／松平地区内の山 対象／未就学児と親

定員／先着8組 参加費／1,500円と保険料1人50円

申込み・問合せ／5月6日(月)午前10時から野外保育とよた森のたまごLINEアカウントかEメールで野外保育とよた森のたまご (遊佐^{ゆざ}☎080・5122・1052、
✉morinotamago2010@yahoo.co.jp)



LINE

Kids★Room

～人形劇「ぐ・ちょき・ぱ」がやってくる♪～

とき／5月31日(金)午前10時～正午

ところ／豊南交流館 対象／未就園児と保護者

定員／先着30組

申込み・問合せ／5月10日(金)午前9時30分から電話か直接豊南交流館 (☎27・2866、FAX27・2870、
✉ph-hounan@city.toyota.aichi.jp)

とよた子育て便り

病児保育をご存知ですか？



HP1003460

Q 病児保育とはどんなサービス？

病気やけがの回復期にあるお子さん(病後児)や回復期に至らないお子さん(病児)を、集団保育の困難な期間に、専用施設で一時的にお預かりするサービスです。

Q どんな子どもが利用できるの？

市内在住で、保護者の就労などの都合により自宅で安静・療養ができないお子さんが対象です。

Q 利用方法は？

原則、利用日前日の午後3時までに、指定書類(2種類)を利用施設に提出します。

※利用希望日の空き状況は、事前に下記施設にお問合せください。

指定書類は、保育課、市内こども園、幼稚園で配布しています。

市ホームページからもダウンロード可能です(詳細は右上の二次元コードを確認)。



利用できる施設

保育室名	ところ	対象	定員
すくすくの森	すくすくこどもクリニック (東山町2-2-9)	生後6か月～小学6年生	8人
ぴよっこ	豊田厚生病院(浄水町伊保原500-1)	生後6か月～小学3年生	4人
ぴーぽらんど	トヨタ記念病院(平和町4-48-1)	生後6か月～小学6年生	4人

問合せ 保育課(☎34・6809、FAX32・2088、✉hoiku@city.toyota.aichi.jp)