

あけましておめでとうございます。

昨年コロナ禍での月ヶ瀬福祉センターの運営となり、ご不便や制限のある中で、地域の方々には大変お世話になりました。

また、月ヶ瀬福祉センターだよりにおきましては、自治会長様をはじめ、関係の方々のご協力により配布できましたこと、誠に有難うございます。本年も引き続き、感染予防に努めながら、月ヶ瀬福祉センターが福祉活動の拠点としてご利用いただけるよう、職員一同頑張りたいと思います。一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆様が健康で幸多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



月ヶ瀬福祉センター職員一同

## 健康体操

令和4年1月は、5日・21日 10:30 ~ **中止の場合あり** ■講師：藤井美由紀先生  
健康体操でたのしく健康づくりをはじめましょう。※ヨガマットの貸出あり ■対象：概ね60才以上の方

## いきいき講座 案内

### 「自分で自分の体を守ろう♥」 栄養と運動と睡眠!!

令和4年1月19日(水) 13:30 ~ **中止の場合あり**

講師：全国健康生活普及会 後藤 澄恵 氏

令和4年最初のいきいき講座は、「カイロプラクティック」を取り入れ身体の歪みを治しバランスを整える運動や、栄養・睡眠についてのお話です。お楽しみに!



※いきいき会食会  
は中止します

## いきいき講座 報告

### 令和3年11月17日「ひめトシで動きやすい体づくり」

理学療法士 新中めぐみさんをお迎えして、骨盤を支える筋肉をきたえ動きやすい体に！丸めたタオルの上に座って、ユラユラ前後左右に揺れるだけで骨盤を正しい位置に戻す、タオルを引っ張りながら上に伸びて背骨を整える、「ほーっ」といいながら息を吐き横隔膜を鍛えるなど簡単な動きでしたが、講座が終わる頃には「体がぼかぼかするわ」「気持ちいいなあ」の声がこちらこちらで聞こえました。ほんのりと頬を桜色に染めながら・・・次回も元気な皆さんをお待ちしています!

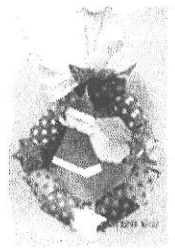


## デイサービス

### 体験利用受付中

～空き状況～  
残りわずか

令和3年12月の制作活動は、『クリスマスリース』『しめ縄飾り』そして、令和4年の干支の『寅の壁飾り』と盛り沢山でした。切る・折る・貼るの作業は脳の活性化に繋がると言われています。利用者の方とスタッフが力を合わせて作りました。出来上がった『寅の壁飾り』は次号に掲載しますのでお楽しみに!



## デイサービス非常勤職員看護職募集中

勤務日 火~土 時間 9:15 ~ 17:15  
時給 1,450円 週2~3日程度 勤務(相談可)  
★まずはお電話ください ☎ 0743-92-0204

### ◆利用者の健康管理業務など

幅広い年齢層活躍中



## 行政書士による「なやみの無料相談会」

日時：1月22日(土) 13時~16時

開催日の前々日までに**予約**をお願いします。



## 『福祉相談受けています』

ケアマネジャー 大長・奥本

困ったことがあれば電話でお気軽にご相談ください。



1月休館日 1日(土)・2日(日)・3日(月)・10日(月)・17日(月)・18日(火)・24日(月)・31日(月)

発行：月ヶ瀬福祉センター 住所：〒630-2302 奈良市月ヶ瀬尾山1124番地

TEL:0743-92-0204 FAX:0743-92-0967

HP: <http://www.narashi-shakyo.com/html/tsukigase.htm> E-mail: [narasyakyo.tsukigase@kcn.jp](mailto:narasyakyo.tsukigase@kcn.jp)

