



南福祉センターは、奈良市社会福祉協議会が指定管理している施設です

秋が深まってきました。周りの風景に少し目を向けると季節の移ろいと自然の中で生きている有難さを感じることができます。今一度大きく息を吸って・・・『今できること』『今だからできること』を見つけてみましょう。

## ◆暮らしの相談会◆



介護保険サービスや成年後見制度、遺言、相続に関する相談などについての講座  
希望者のみ個別相談もあります。  
(約30分間)

11月22日(火)

要申込

14:00~15:30

在宅介護相談センターらくじ苑 ケアマネージャー  
コスモス成年後見サポートセンター 行政書士



## ◆なんでもスマホ相談会◆

スマホの使い方等お困りごとの個別相談

11月30日(水)

申込不要  
(当日可)

10:00~12:00 13:00~16:00

奈良市社会福祉協議会 地区サポーターが  
相談に応じます

## ◆11月介護予防教室◆

- ★歌って踊って健康づくり  
11月2日(水)・16日(水)11:15~
- ★らくらく健康体操  
11月8日(火)14:00~
- ★いきいき健康ヨガ  
11月23日(水)10:00~



レポート

### 認知症講座『知って安心！キラツと未来』

高齢化社会を迎えた今、認知症になっても希望をもって日常生活を送れるように、正しい理解と支えあいができる社会づくりが重要とされています。9月30日(金)の講座では、市認知症地域支援推進員の三原由紀さんに「認知症ってどんなもの」「認知症予防・気になるときの相談先」「認知症とともに生きる(共生)」について事例を交えながらわかりやすくお話いただきました。

南福祉センターでは都南地域包括支援センターと共催で認知症の方やご家族が集まるサロン『縁側カフェ』を月一回開催しています。  
参加ご希望の方は、センターまでご連絡下さい [☎ 62-3730]

### 認知症予防の3つの基本

- ①一日に30分以上身体を動かす(密を避けて)
- ②一人でもできる、自分が好きなことを日課・生活習慣の中に取り入れる
- ③手紙・電話・Fax・インターネットなど使って家族や友人とのコミュニケーションを図る。

講座資料より一部抜粋



# 11月カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

		1	2 歌って踊って 健康づくり	3 文化の日 貸し部屋申請 (12月分)	4 休館日	5
6 休館日	7 休館日	8 らくらく 健康体操	9	10 第2期 いき いき体操教室 おもちゃ病院	11 ぽっぽ 食育講座	12
13 休館日	14 休館日	15	16 歌って踊って 健康づくり	17 縁側カフェ	18 シルバーコーラス “かがやき”	19
20 休館日	21 休館日	22 暮らしの 相談会	23 勤労感謝の日 いきいき健康ヨガ	24 休館日	25 	26
27 休館日	28 休館日	29	30 スマホ相談	ラジオ体操	毎日 11:30~	

## ぽっぽレポート



### 絵本読み聞かせ(10月14日)

「だ・る・ま・さ・ん・が……ニコ！」集まった子どもたちは、だるまさんと一緒に転ぶ、跳ねるのおおはしゃぎ！ぽっぽボランティアの読み聞かせにママたちと一緒に絵本に出てくる動物になりきって遊ぶなど親子でゆったり楽しい時間を過ごしました。



おもちゃ病院  
11月10日(木)  
13:30~16:00

食育講座「冬の対策」  
11月11日(金)  
10:30~11:30



**奈良市南福祉センター**  
〒630 - 8443 奈良市南永井町 45- 1 (都南中学校東隣)  
TEL 0742-62-3730  
FAX 0742-62-3780  
E-mail:minamifukushi-senter@ares.eonet.ne.jp