



月ヶ瀬福祉センターだより

令和5年7月
第147号

7月というと夏休みのある月でもあり、楽しいことが盛りだくさんな季節をイメージされる方が多いのではないのでしょうか？
月ヶ瀬福祉センターでも皆さまにとって楽しい事業を企画してまいります。



7月



日	月	火	水	木	金	土
					⑤	1
2	3 休	4	5 ①⑥	6	7 ④⑤	8
9	10 休	11	12 ⑥	13	14 ④⑤	15
16	17 休	18	19 ⑥	20	21 ①⑤	22 ③
23	24 休	25	26 ②⑥	27	28 ④⑤	29
30	31 休					

③行政書士による

「なやみの無料相談会」

日時：7月22日(土)13時～16時

開催日の前々日までにご予約をお願いします

④子育てスポット 9:30～12:30

日程 ★7月 7日(金)
★7月14日(金)
★7月28日(金)



14日は保健師さんの巡回相談です。母子手帳をご持参ください。28日は夏休みスペシャル！
Amimono&plantoの村部 多津さん(月ヶ瀬尾山)をお迎えし、自分だけのアクセサリーを作ります！



①健康体操 10:30～11:30

日程：7月5日(水)・21日(金)

■講師：藤井 美由紀 先生

■対象：概ね60才以上の方

健康体操で楽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



②いきいき講座 13:30～

「伝統芸能 南京玉すだれ」

日程：7月26日(水)

出演：南京玉すだれの会

皆様おなじみの伝統芸能

南京玉すだれの妙技★

体験もできます！お楽しみに♡

対象：概ね60才以上とご家族の方



⑤セブンイレブン移動販売

日時：毎週金曜日

12:00～12:30

場所：月ヶ瀬福祉センター

お待ちしております



⑥パン販売 12:00～

日時 毎週水曜日

場所 月ヶ瀬福祉センター

青葉仁会クラムポンの焼き立てパンです



活動紹介 美味しさと愛情をお届けしたい！～ボランティアつきがせ～



～今月のお弁当～

すき焼き風煮・卵焼き・シ
ャーマンポテト・春雨サラ
ダ・ミニトマト・ご飯・
デザート

「ボランティアつきがせ」では、手作りのお弁当
を地域の高齢者の方にお届けしています。地域の
野菜をふんだんに取り入れたメニューで、愛情
たっぷり！！33名のボランティアさんが、元気
に楽しく活動しています。お弁当をご希望される
方は福祉センターまでお電話ください。

(お弁当の配付対象など)

- ・月ヶ瀬にお住まいの65歳以上で一人暮らし
もしくは高齢者世帯の方
- ・毎月第3日曜日夕方4時以降に各大字のボランティア
さんがお届けします。一食 400 円、ご飯なし 300 円



～給食ボランティアさん～

一緒に活動してくださるボラ
ンティアさんも随時募してい
ます！

デイサービス

～制作活動・レクリエーション～

新型コロナ感染予防の為に制限されていた条件が緩和されています。制作活動やレクリエーション
について、感染対策を継続しながら通常の活動に戻していきたいと思っています。



～あじさいの壁飾り～

ご利用者さんの中には、細かい作業が多く「まだ作るの」
「まだ切るの」おっしゃる方がいました。「多くの花び
らがあつた方が綺麗よね」と伝えると、「頑張るわ」と
切る・貼るの繰り返し制作に取り組んでいただきました。
出来上がるにつれて、「もっと違う色も付ける」と
グラデーションの花びらに変わっていきました。
カタツムリも顔をのぞかせていますよ

いきいき講座 報告

「免疫力について」 奈良ヤクルト販売(株)

令和5年5月17日(水)開催

5月のいきいき講座は、奈良ヤクルト販売(株)の藪氏にお越しいただき、「免疫力について」の
お話をいただきました。椅子に座って足踏みをするだけで骨を強くする簡単な体操や、免疫力をア
ップする指ツボマッサージなどありますが、「笑う」ことが一番の免疫力アップになる！と。
毎日思いっきり笑って楽しく元気に過ごしましょう。次回のいきいき講座もお楽しみに。



7月休館日 3日(月)・10日(月)・17日(月)・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: tsukigase@narashi-shakyo.com