



月ヶ瀬福祉センターだより

令和5年9月
第149号

夏の暑さにより屋内で過ごす時間が長くなり、運動不足となっている方はおられませんか？ 是非この機会に、福祉センターの「ふれあい広場」(グラウンドゴルフ、パターゴルフ場等)や、健康に関する催しのご利用をお待ちしております。



9月



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

③行政書士による

「なやみの無料相談会」

日時:9月23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 ★9月8日・22日(金)



9月22日は保健師さんによる巡回相談日です。身体測定や相談をしていただけます。離乳食の進め方や日頃の育児の悩み事など、気軽に相談していただけます。母子手帳とバスタオルをお持ちください。

7月28日、尾山のAmimono&planto 村部多津さんをお迎えし、マクラメ編み体験をしました。この夏のお出かけが楽しくなるアクセサリーができました！



①健康体操 10:30~11:30

日程:9月6日(水)・15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 13:00~

(会食会は11:00開始です!)

「チェアーヨガを楽しもう！」

日程:9月20日(水)

講師:藤井 美由紀 さん

椅子に座って簡単ヨガ♪

いろいろな呼吸法を体験し、体も心も

リフレッシュ! ぜひ一緒に♡

対象:概ね60才以上の方とご家族。初めて会食会ご参加の方、お弁当を申し込みますのでご連絡ください。



⑤セブンイレブン移動販売

日時:毎週金曜日 12:00

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



自主グループ“元気アップつきがせ”～ココロもカラダも健康に～



元気を分け合いましょう！

自主グループ“元気アップつきがせ”は、月ヶ瀬ワーケーションルームONOONOにて、令和5年1月から心身の健康維持等を目的に、体操を中心とした活動を楽しく気軽に続けておられます。参加者からは、「体操により肩こりが軽減した」「血流が良くなった」「体操の合間のおしゃべりが楽しい！」等の声が聞かれます。現在は毎回10名程度の参加があり、今後も参加者がやりたいことを楽しむアットホームな「通いの場」づくりをめざしています。新しい参加者も大歓迎です。毎週火曜1時半より開催していますので、お気軽に見学にいらしてください！

詳しくは月ヶ瀬福祉センターまでお問合せください。



無理なくゆったりと

デイサービス

～今年の夏は猛暑日が続いていましたが、利用者さん全員、夏バテもなく元気に過ごすことが出来ました～

～夏の壁飾り～

夏の暑さで利用者さんの体力もやや低下気味。しかし、「今度は何を作るの？」とデイでの制作活動が始まれば、いつもの元気を取り戻され制作を開始されました。

見た目だけでも涼しくなればと、水の中で泳ぐ金魚と蓮の花の壁飾りを制作しました。金魚を立体に貼り付け、蓮の花のめしべをカット、花びらの丸みを付け、金魚の尾びれを折る作業など、細かく手先を使うことに大変苦労されていました。「この作業で器用、不器用が分かるわ」とおしゃべりしながら熱心に取り組まれていました。



いきいき講座 報告

『南京玉すだれ』を楽しもう！

令和5年7月26日（水）開催

7月のいきいき講座は、「南京玉すだれの会」の皆さまにお越しいただき、日本の伝統芸能“南京玉すだれ”の妙技を披露していただきました。「アさて、アさて、さてさてさて、さては南京玉すだれ～♪」威勢の良いおなじみの掛け声に合わせて踊りながら、釣竿や橋、しだれ柳、国旗、新作のミッキーマウスなど次々と変わる玉すだれに、思わず拍手！体験コーナーでは、初めて玉すだれを手にし、釣竿をうまく作れた方の満面の笑みがとても印象的でした。これからも皆様にお楽しみいただける講座にしていきたいと思ひます。



9月休館日 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25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