



月ヶ瀬福祉センターだより

令和5年10月
第150号

空気が乾燥し始める秋は、柿や栗、きのこや銀杏など「身体を内側から潤す食材」をとるのが健康の秘訣だそうです。季節の変わり目、食材から身体を整えましょう！今月も福祉センターの健康に関する催しへのご参加をお待ちしています。



10月



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

※10月3日は電気設備工事のため臨時休館日です

③行政書士による

「なやみの無料相談会」

日時：10月28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 ★10月13日(金)
27日(金)



10月13日のスポットは、ハロウィンの工作をする予定です！どんな工作かは楽しみ♥お友達を誘って遊びにきてくださいね。

9月のスポットでは、りりーべるずさんにサーキット遊びを持ってきていただきました。お兄ちゃんが上手に遊ぶ姿を見て、刺激をいっぱいもらい、真似っこスタート！初めてチャレンジがたくさん「できた！」日になりました。とても楽しい時間でした。

①健康体操 10:30～11:30

日程：10月4日(水)・20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！)

「楽しく自宅でできる！健康体操」

日程：10月25日(水)

講師：大谷 恵子さん

日常に取り入れられる体操を
一緒にしましょう！

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



登下校見守り ～今日も行ってらっしゃい！ 気をつけてね！～

地域ぐるみで見守ろう！ 子どもの安全・安心



今日も気をつけてね！

「おはよう！」「車が来たよ！」月ヶ瀬地域では、民生児童委員、梅寿会、交通安全協会など地域の有志の皆さんによる登下校の見守り活動が行われています。場所によっては、歩道が狭く、車がスピードを出して通過する通学路もあるとのこと。見守り隊の皆さんは子どもへの声かけを常に大切にされており、子どもからも「今日の荷物は重すぎるわあ」等、話しかけてきたり、互いにおしゃべりできる関係性が出来ています。今後も、地域住民一人ひとりの思いやりが、子どもたちを見守る原動力となり、子どもの安全・安心を確保するきっかけになることが期待されます。



子どもさんから元気をもらってます！

デイサービス

～利用者さん全員、体調を崩すことなく

元気に秋を迎えることが出来ました～

～フォトフレーム～

夏の暑さも少し和らぎ、涼しい十五夜を迎えることが出来ました。今年は、十五夜の背景を、皆でパーツ毎に協力して作成し、それを利用者さんの背景にして写真撮影を行いました。

「すすきが本物みたい」と自画自賛。出来上がってから、「今度は、団子作らないのかな？」との声。「背景に団子は・・・？」

皆様食べる事大好き。おやつも甘い饅頭系が大好物。

追加で、個々で飾る為のフォトフレームも作成しました。

来月からの創作活動も皆さんお楽しみに！



いきいき講座 報告

「ハワイアンフラを一緒に」

令和5年8月23日（水）開催

8月のいきいき講座は、「ワカナ Kaiolohia Hula」の皆さまにお越しいただき、ハワイの音楽にのせて“ハワイアンフラ”をご披露していただきました。しなやかな手の動きと、柔らかな微笑みで会場を包み込んでいるようでした。途中、フラのハンドモーションを教えて頂いたり、昔懐かしい歌の「替え歌」を皆で大合唱！その内容も面白くあちこちで笑い声も。最後は出演者全員でのフラダンスでハワイアンフラを満喫しました。ありがとうございました。

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えます。



10月休館日 2日(月)・3日(火)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30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