



月ヶ瀬福祉センターだより

令和6年11月
第163号

これからの季節、月ヶ瀬梅溪の川沿いをゆっくり散策されることで十分に秋の気配を感じていただくことができます。今月も福祉センターでは様々な事業を企画しております。お気軽に福祉センターをご活用いただきますようお願い申し上げます。



11月



日	月	火	水	木	金	土
					1 ④⑤	2
3	4 休	5	6 ①⑥	7	8 ⑤	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

★毎月第2水曜12時から3時までは、美味しいパンとコーヒーを楽しむ日、ご自由にご参加ください！

- ・10日(日) ちびっこランド！
- ・24日(日) 福祉フェスティバル開催！

①健康体操 10:30~11:30

日程：11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 13:20~

(会食会は11:00開始です！)

ミュージックメイトくらぶ 歌声サロン

「みんなで楽しく歌いましょう！」

日程：11月20日(水)

講師：ミュージックメイトくらぶ
磯島実彩子氏他

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、お弁当を申込みますのでご連絡ください。



③行政書士による

「なやみの無料相談会」

日時：11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・・・11月1日(金)
22日(金)



22日は保健師さんによる巡回訪問日です。今回は「感染症」についてお話しをさせていただきます。こんな時どうする？ を分かりやすく教えていただきます。

福祉センターでは、談話室を開放しています。貸室利用のない時はお気軽にご利用ください♪。

⑤セルフインレフン移動販売

日時：毎週金曜日 12:35

場所：月ヶ瀬福祉センター

交通事情等により時間変更になる場合があります。お待ちしております！



⑥パン販売 売切れるまでだよ！

正午から夕方5時まで

基本：毎週水曜日 センター玄関にて

青葉仁会クラムポンの焼き立てパンです！

毎月第2水曜日は、地域の方が淹れてくださる美味しいコーヒーを楽しむ日を予定(正午~3時)



地域の文化を未来へ受け継ぐ

～月ヶ瀬桃香野地区 子供狂言の取組み～

毎秋、月ヶ瀬桃香野地区の八幡神社で開催される地域の祭りでは、子供狂言を奉納する伝統があります。大人の能狂言とともに、今年はコロナ禍後5年ぶりに地区の子供さんによる狂言「いろは」も復活することになり、地区の集会所では、祭りに向けて週1回程度の練習会が行われています。今回出演する小学6年生の紙家さんは、「最初は演じるのが恥ずかしかったけど今は本番が楽しみ」。同じく6年の陳さんは、「家で毎日練習しています」。5年生の北本君は、「練習会ですべてセリフを覚えた」と皆頼もしい感想を語ってくれました。指導される地域の南浦さんは、「この祭りでは、紙家さんのお父さんの代より子供狂言が始まりました。子供たちが地域の大人と触れ合う機会が増え、地域を思いやる心や、協力して活動する大切さを学んでもらうきっかけになってほしい」と語ってくださいました。練習後、子供さんたちは「将来も、都会よりものんびりできる自然の多い月ヶ瀬で暮らしたいな!」と元気に抱負を語ってくれました。



左から陳さん、紙家さん、北本君



地域の方に見守られ稽古開始!

デイサービス

～月ヶ瀬こども園との交流～

10月10日に月ヶ瀬こども園園児(13名)がデイサービスを訪問してくださり、利用者さん(12名)と交流会を開催しました。こども園の先生によるピアノに合わせて「どんぐりころころ」と「トンボのめがね」を歌いながら踊ってくださり、利用者さんも一緒に口ずさみ踊ったりと、園児たちから元気をもらい、笑顔あふれるとても楽しい時間を過ごすことができました。園児からは、「いつまでもお元気で」という言葉と手作りコースターのプレゼントをいただき、利用者さんはとても喜んでおられました。



いきいき講座 報告

令和6年9月25日(水)開催

9月のいきいき講座は、岡波総合病院リハビリテーション科の理学療法士さんにお越しいただきました。『自宅でする腰の体操+膝の体操』と題して、椅子に座ってできる体操を主に、この動きはどこの筋肉が鍛えられるのか、どんな予防につながるのかを考えながら体操をしました。杖のつきかたや階段の昇り降りなど、日常生活の注意点を分かりやすく教えて頂きました。自宅でもできる体操をぜひ続けていただき、毎日元気に過ごしましょう!



11月休館日 4日(月)・11(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