



# 月ヶ瀬福祉センターだより

令和7年9月  
第173号

友人とおしゃべりをしていると、自然と気持ちが軽くなり、ストレスも解消されると言われています。福祉センターでは毎月第2火曜日に、美味しいパン販売とともに、手作りのカフェを開催しています。是非お気軽にご利用ください。



## 9月



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

★9月9日は、カフェ ウメバの日 12時から15時  
この日は青葉仁マーケットも開設します！

### ③行政書士による「なやみの無料相談会」

日時：9月27日(土)13時～16時  
開催日の前々日までに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12日(金)  
★ 26日(金)

26日は保健師による巡回相談の日です。身体測定ができますので、母子手帳をご持参ください♪



### ①健康体操 10:30～11:30

日程：9月3日(水)・19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。)

日程：9月17日(水)

「転倒予防と認知症予防体操」



講師：けんぞう倶楽部

本末 浩司さん

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。

### ⑤コープ移動販売をご利用ください！

日時：毎週水曜日になりました

12:15～12:35

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 7月から 毎週火曜日に変更になりました

日時 毎週 火曜日 12:00～

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  
パンが無くなりしだい終了です

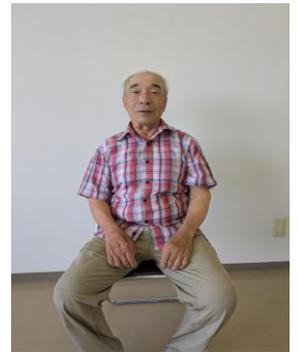


## 百歳を目ざして！元気で長生き、楽しい活動を進めたい！

### ～ 月ヶ瀬地区老人会「梅寿会」の取り組み ～

月ヶ瀬地区には、高齢者の心と体の健康づくりや、地域住民が互いに支えあい心のつながりを深める活動（友愛活動）を行っておられる「梅寿会（ばいじゅかい）」という老人会があります。今回はその活動について代表の徳家会長にお話を伺いました。会の設立当時は、社会教育団体の一つとして地域の文化や歴史を、会員自身が学ぶ活動を積極的に展開しておられたとのこと。

現在は公民館と連携した高齢者学級（梅の里学級）における歌や文化等に関する生涯学習活動や、健康づくりを目的とした、地域のスポーツ大会等への参加推進も活発に行っておられます。最近では、福祉的な活動である、小学校との交流活動（昔遊び、地域産業の伝承や平和学習等）や、地区社協と連携した住民のつながりを目的とした行事への協力、防災、防犯活動（子どもたちの登下校の見守り等）の推進等、活動が多岐に広がっています。徳家会長は、「梅寿会の活動を通して、会員どうしや子どもたちと触れ合うことで、自然と元気をもらっています。高齢化により活動会員も減少傾向にありますが、会の基本理念である、健康、友愛、奉仕の心をもとに、誰もが百歳まで元気で長生き出来るよう活動を継続させたい」と快活に語っていただきました。



地域活動に快活な  
徳家 眞 会長

### デイサービス

### 職員紹介 機能訓練指導員さんに着任いただきました！

デイサービスでは、利用者さんやご家族さんより、ご本人の生活状況や特性に合った運動や機能訓練の実施を望む声が寄せられていました。

そこで7月より、個々に応じた身体機能の維持向上を目標に、運動プログラムをたて、運動、体操、筋肉トレーニング等を実施するため、毎月2回（不定期）新中めぐみさん（機能訓練指導員）に着任いただき、アセスメントや、運動、体操、筋トシ、評価等を行っていただくことになりました。

「デイサービス利用者さんの身体機能の維持を目標に、スタッフさんと協働して運動プログラムを作成させていただきます。これからよろしくお願い致します。」



理学療法士  
新中 めぐみさん

### いきいき講座 報告

### 「ハワイアンフラを一緒に楽しみましょう」

令和7年7月30日（水）開催

7月のいきいき講座は、Kaiolohia Hula Studio（カイオロヒア フラ スタジオ）の皆さんにお越しいただき、ハワイアンフラを楽しみました。素敵な衣装と流れるようなフラのダンス・・・心地よい音楽に、見ている私達も自然と体が揺れていました。音楽に合わせてフラの振り付けも教えていただき、心も身体もリラックスできました。次回も皆さんに楽しんでいただける講座をしたいと思います。ぜひお誘いあわせて、ご参加お待ちしております。



9月休館日 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・24日(水) 29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: [narasyakyo.tsukigase@kcn.jp](mailto:narasyakyo.tsukigase@kcn.jp)