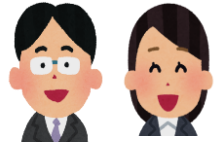




# 月ヶ瀬福祉センターだより

令和7年 11月  
第175号

11月になり冷たい風が吹き始めると、冬の足音を感じられます。寒さがつらい一方で、人の心のあたたかさが嬉しく感じられる季節になりました。福祉センターでも皆様のご来訪を笑顔でお待ちしております。



## 11月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休	4 ⑥	5 ①⑤	6	7	8
9	10 休	11 ★⑥	12 ⑤	13	14 ④	15
16	17 休	18 ⑥	19 ②⑤	20	21 ①	22 ③
23 〇30	24 休	25 ⑥	26 ⑤	27	28 ④	29

★11月11日は、カフェ UMEBA の日  
12時から15時！足湯始めました！  
当日は、青葉仁会さんのマーケットも開催  
くぼたリンゴ園さんの リンゴ販売もあります！



### ①健康体操 10:30~11:30

日程：11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 13:20~

（会食会は11:00開始です。）

日程：11月19日（水）

「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」

出演：ミュージックメイトくらぶ

磯島実彩子さん他2名



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22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 ☆11月14日（金）

☆ 28日（金）



14日は、和ハーブを使ったワークショップを  
します♪自然の香りに癒されましょう♪

◎11月30日のちびっこランドもお待ちしています！

### 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。



## カフェでの美味しいコーヒーとおしゃべりを楽しんでいます！

### ～ 月ヶ瀬福祉センターカフェ UMEBA ～

福祉センターでは、毎月第2火曜日（午後12時～3時）に、月ヶ瀬地区社会福祉協議会、民生児童委員協議会、東部地域包括支援センター、地域おこし協力隊、ボランティア等の皆さんらが中心になって手作りのカフェを開催しています。メニューはコーヒー、紅茶、抹茶、抹茶ラテ、ほうじ茶ラテ、甘酒、緑茶（季節により変更あり）などをご用意しています。参加者の大屋さんは「地域の集まりも少なくなったので、センターのカフェでいろんな世代の人とおしゃべりを楽しんでいます」。中垣さんは、「カフェに1人で参加しても、自分の周りを若いスタッフの方が囲んでくれるので嬉しい」とカフェに来るのを楽しみにされています。民生委員の方は、地区で担当されているご婦人と一緒に参加され、「大勢の参加者に囲まれることで、いつもよりいろいろなお話しで盛り上がるができます。」とカフェ参加を楽しみにいただいています。皆さんもお気軽にカフェ UMEBA にお立ち寄りください！



広いホールでリラックスできます！

### デイサービス

### 月下美人 ～お花がいっぱい（デイルーム・ホール）～

デイ利用者さんより「月下美人の花見たことありますか？」とご質問をいただき、見たことない方が多く、ご自宅にあった月下美人の鉢植えをデイサービスに寄贈いただきました。

夜遅くに咲くと聞いていたので「咲いても見れないかも」と言っていたその日の夜8時頃、大きな真っ白い花が3輪咲いていました。

最近、デイ利用者さんが「家できれいに咲いたから持ってきた」「この花珍しいやろ」「何の花か分かるか」といろいろお花を持ってきていただき飾らせて頂いています。



### いきいき講座 報告

### 「転倒予防と認知症予防体操」

令和7年9月17日（水）開催

9月のいきいき講座は、「けんぞう倶楽部」本末浩司さんにお越しいただきました。椅子に座ってできる転倒予防体操を、わかりやすく楽しくご指導いただき、普段使わないであろう体のあらゆる筋肉を動かしました。後半は、認知症予防のための「変則グーチョキパー体操(?)」で、大盛り上がりでした。できても、できなくても笑顔でOK！あっという間に1時間が過ぎ、「体がすーっとしたわ。よかったわ～」との感想をいただきました。次回も皆さんのご参加をお待ちしています。



11月休館日 3日(月)・10日(月)・17日(月)・24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)