



# 月ヶ瀬福祉センターだより

令和8年2月  
第178号

厳しい寒さの中、いち早く咲く梅の花は、春を告げる存在です。周りが寒くとも静かに自分の花を咲かせます。2月も福祉センターでは様々な催しを開催して、皆さんと共に月ヶ瀬の早春を待ち望んでいます。



2月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休		⑥	⑤①			
8	9	10	11	12	13	14
休		⑥	⑤	休	④	
15	16	17	18	19	20	21
休		★⑥	⑤		①	
22	23	24	25	26	27	28
休		⑥	⑤②		④	③

★2月17日は、カフェUMEBAの日  
今月は第3火曜日です。



## ③行政書士による「なやみの無料相談会」

日時：2月28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

日程 ☆2月 13日(金)  
☆ 27日(金)



13日は「わらリズム」新中めぐみさん  
27日はお母さんの為のストレッチ  
リリーベルズの皿木さん  
本格的な冬の到来！親子でしっかり体を動かしましょう♪心も体もぽっかぽか♪

## ①健康体操 10:30～11:30

日程：2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 13:20～

(会食会は11:00開始です。)

日程：2月25日(水)

### 「呼吸でほぐす

### いきいき温活いす体操」

講師：理学療法士  
新中めぐみ氏



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コーヒームーバル販売をご利用ください！

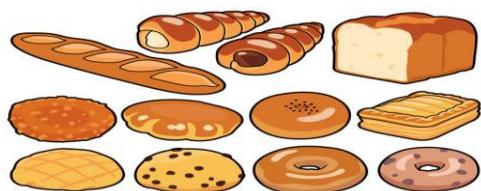
日時：毎週水曜日になりました

12:00～12:30

## ⑥パン販売！お待ちしています！

日時：毎週火曜日になりました。

12:00～



## 高齢者の安心で健全な生活の維持を支援したい！

月ヶ瀬地域には、一般的公共交通機関を利用することが困難な月ヶ瀬地域の高齢者に対し、主に地域内及び伊賀市内への医療送迎を行う「高齢者医療機関送迎サービス」という仕組みがあります。

サービスを利用できるのは、月ヶ瀬地域に住む概ね65歳以上で主に単身世帯や高齢者のみの世帯となっています。高齢のため視力が低下し、免許を返納された利用者のご婦人は、「毎月1回この医療送迎の仕組みを利用していますが、とても助かっています」と感謝されています。また福祉センターの当サービスの運転手である上嶋さんは、「安心、安全運転を第一に心がけています。私自身が地域外から月ヶ瀬地域に移り住んだため、送迎中に利用者さんから月ヶ瀬のことを様々教えていただき感謝しています」と話されています。今後は、既存の送迎の制度のみに頼らず交通課題における解決策を検討し、お互いの助け合いにより安心して医療機関を受診できる仕組みづくりの検討を行うなど、福祉センターも皆さまが安心で健全な生活が維持できるようご支援してまいります！



### デイサービス

体操や個別機能訓練…お一人ひとりの身体状況に合わせ、機能訓練指導員（理学療法士、看護師）が心身状況や生活機能の維持・向上を目的にプログラムを決め実施・評価を行います！



ゴムボール訓練で  
無理なく体幹強化

マンツーマン指導な  
ので、ご自分のペー  
スで訓練できます！

テンポのいい音楽  
でストレス解消！



みんなで楽しみながら  
ビデオ体操！

### いきいき講座 報告

## 「HAPPY いきいき講座」

令和7年12月10日（水）開催

12月のいきいき講座は、月ヶ瀬小中学校の3、4、7年生の生徒さんが来訪してくれました。講座の参加者は、小学生の皆さんとクイズを楽しんだり、伝統工芸の発表をお聞きしました。寄木細工の箱を開けられるか参加者の高齢男性が挑戦しましたが開けられず、残念・・・でしたが中学生が開けてくれました。中学生の皆さんには新喜劇のような劇を披露してくれて、テンポよく話が進んでいてさすがでした。月ヶ瀬小中学生の皆さん楽しい時間をありがとうございました！



2月休館日 2日(月)・9日(月)・12日(木)・16日(月)・23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

T E L: 0743-92-0204 FAX: 0743-92-0967

H P : <http://www.narashi-shakyo.com/html/tsukigase.htm> E-mail : [narasyakyo.tsukigase@kcn.jp](mailto:narasyakyo.tsukigase@kcn.jp)