



# 月ヶ瀬福祉センターだより

令和6年9月  
第161号

9月上旬は、季節の変わり目に注意が必要な時期です。快適な睡眠環境を整え、季節の変化に合わせた食事を心掛け、適度な運動を続けることで健康を維持しましょう。福祉センターのグラウンドも是非ご活用いただき、心地よい秋を迎えましょう。



## 9月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 休	3	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					

★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！

### ③行政書士による

#### 「なやみの無料相談会」

日時：9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・・・9月13日(金)  
27日(金)



27日は保健師さんによる巡回相談の日です。体重や身長等の測定や相談をしていただけます。ご希望の方は母子手帳・バスタオルをご持参ください。離乳食の相談もこの機会にぜひどうぞ♪残暑が厳しい毎日です。談話室を開放していますのでご利用ください。

### ①健康体操 10:30～11:30

日程：9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！)

#### 「自宅でできる

#### 腰の体操+膝の体操」

日程：9月25日(水)

講師：岡波総合病院 理学療法士

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セブンイレブン移動販売

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)



## 楽しみながら活動しています！～月ヶ瀬奈良晒【ざらし】作り～

月ヶ瀬の伝統工芸のひとつである「奈良晒」を制作されている月ヶ瀬奈良晒保存会の松本スマさんと、奥中定代さんにお話しをお伺いしました。奈良晒は、奈良地方において江戸時代より高級麻織物として盛んに生産され、武士の袴、僧侶の法衣等に用いられました。時代の変遷により奈良晒は衰退の道をたどりましたが、伊勢神宮に奈良晒を納める坂西家があったことや、奈良晒問屋である中川政七商店が、月ヶ瀬に自社工場を建てられたことを契機に、月ヶ瀬でも農閑期の副業として農家の収入源となりました。昭和54年に奈良晒の紡績技術は奈良県無形文化財に指定され、その技を後世に残したいとの思いで月ヶ瀬奈良晒保存会が設立されました。生産工程は大きく苧績み（おうみ）・織布・晒の3工程に分けられ、中でも苧績みは原料である大麻の繊維を細く裂いてつないで糸にする作業であり、織りにたどりつくまでの大変な作業とのこと。30年近くにわたり奈良晒づくりに関わっておられる奥中さんは、「作業は手間もかかりますが、後世に伝える喜びがある」と語られ、20年間関わっておられる松本スマさんは「若い人と一緒に制作できることが楽しみになっています」と語られました。皆さんも一度月ヶ瀬の奈良晒作りに触れてみませんか！



左から奥中さん、松本さん



群馬県から届いた  
奈良晒の原料 大麻

## デイサービス

～残暑続きますが熱中症対策をしっかりとって

皆で元気に秋を迎えたいと思います～

「デイサービス内のパーテーションが寂しそうなので何か・・・?」「お昼寝の時に、綺麗な風景が見えたらいいのに」との声。トレットペーパーの芯を活用して「パーテーションをスタンドグラス風にする?」切って貼る作業、糸、糊、ボンドで付けてつなげてを繰り返して出来上がり。これから皆で相談しながら色、配置、組合せを試行錯誤しながら仕上げていくため、見える風景が変わってきます。出来上がりは、お楽しみに！



## いきいき講座 報告

令和6年7月24日（水）開催

7月のいきいき講座は、『皆で歌おう！歌謡劇場』と題して「POFA（ポファ）」さん（男女2人で活動）にお越しいただきました。第1部歌謡劇は、素人とは思えない歌唱力と演技力に引き込まれ、第2部「津軽三味線」では、力強い音色に聞きほれました。その合間に、脳トレや簡単な体操で盛り上がり！あっという間に時間が過ぎました。講座終了後「もっと三味線聴きたかったわ」との声も。次回も楽しい時間を過ごしていただける講座を開催していきたいと思っております。



9月休館日 2日(月)・9(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](mailto:tsukigase@narashi-shakyo.com)