



# 月ヶ瀬福祉センターだより

令和6年10月  
第162号

十三夜は稲作の収穫に感謝し、秋の収穫物をお月様にお供えし鑑賞する習慣があります。10月は地域の祭り等も活発に開催される時季ですが、福祉センター事業もご活用いただき心と身体をリラックスしていただくことを願っています。



## 10月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ①⑥	3	4 ⑤	5
6	7 休	8	9 ⑥★	10	11 ④⑤	12
13	14 休	15	16 ⑥	17	18 ①⑤	19
20	21 休	22	23 ②⑥	24	25 ④⑤	26 ③
27	28 休	29	30 ⑥	31		

★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:10月26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・・・10月4日(金)  
25日(金)



25日はハロウィンパーティーを行います♪ちよっぴりお楽しみを企画中♡たくさんのご参加お待ちしております！  
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。

### ①健康体操 10:30~11:30

日程:10月2日(水)・18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！)

#### 「楽しく日常に

#### 取り入れよう！健康体操」

日程:10月23日(水)

講師:大谷 恵子先生

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)



## 自分たちの地域は自分たちで守りたい

### ～ 月ヶ瀬地区防災防犯対策協議会のとりくみ ～

月ヶ瀬地区防災防犯対策協議会（以下、協議会）は、月ヶ瀬地区における住民の防災、防犯に関する知識を学ぶ研修会や、訓練の実施を行うなど「自分たちの地域は自分たちで守ること」を目的にさまざまな活動を行っておられます。今回は協議会の活動内容について、会長である石本さんにお話しをお伺いしました。石本さんは、地域の子どもに防災意識を啓発することが大切だと感じておられ、自主グループ「はぐらぶ」（子育て中のママさんらで地域活性化に取り組んでおられる）さんとの共催で、防災キャンプを企画されました。キャンプでは、親子で楽しみながら体験できる、災害時でもできる食事づくりや、段ボールでできるトイレの設置等を行い、災害は怖いというイメージだけでなく、様々な工夫で困難を乗り越えらえるという実感を、親子で考えてもらう体験となっているそうです。また石本さんは、「とくに若い世代の小中学生が防災意識を高めるイベントに参加することが重要で、子供たちは防災の重要性を家庭で伝えてくれ、大人世代の心に必ず響くはず」との思いを熱く語っていただきました。

今後は、協議会とは別に、防災に関心のある有志で作る「防災クラブ」を立ち上げ、柔軟なチーム力により地域の防災力を高めたいと企画されています。

皆さんも、「あなた自身・家族」や「地域のみんな」のために、地域の防災防犯活動にご参加しませんか！



月ヶ瀬地区防災防犯対策協議会  
会長 石本 悦也さん



## デイサービス

～暑さが少し和らぎ、夏バテ気味だった  
皆様も少しずつお元気になられました～

先月、お知らせしたトイ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フ風に」を、完成させました。切って、貼って、つなげてを繰り返して、色、組合せを試行錯誤しながら作業を進めたことで、エキゾチックな幾何学模様になり、デイサービスルームが華やかになりました。カラーでご覧いただけないのが残念です！



## いきいき講座 報告

令和6年8月28日（水）開催予定でした

8月のいきいき講座は、『ハワイアンフラと一緒に楽しみましょう』と題して「カイオロヒア フラ スタジオ」さんにお越しいただく予定でしたが、大型台風接近のため、中止とさせていただきます。残念でしたが、またお会いできる機会があればと思います！

**10月休館日 7日(月)・14(月)・21(月)・28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-shakvo.com/html/tsukigase.htm> E-mail：[tsukigase@narashi-shakvo.com](mailto:tsukigase@narashi-shakvo.com)