



# 月ヶ瀬福祉センターだより

令和6年12月  
第164号

今年も早いもので残すところ、あと僅かとなりました。寒さが厳しくなり風邪などもひきやすい季節となりましたが、適切な運動や、規則正しい生活習慣を維持していただくため、福祉センター事業もお気軽にご利用くださいますようお願いいたします。



## 12月



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

★今月は第3水曜日(定例は第2水曜日)18日が美味しいパンとコーヒーを楽しむ日となっています。  
その日サンタさんが福祉センターにやってきました!

### ③行政書士による

#### 「なやみの無料相談会」

日時:12月28日(土)13時~16時

### ④子育てスポット9:30~12:30

日程 ●12月13日(金)  
27日(金)



あっという間に2024年も最後の月となりました。12月は一年の成長の思い出に、紙粘土で手形アートマグネットを制作しますよ♪ぜひ、遊びにきてください。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:12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 12月11日(水)

午前の部(11:00~12:00)

「HAPPYいきいき講座」

奈良市立月ヶ瀬小中学校♪

午後の部(13:20~14:20)

「みんなで楽しい忘年会」

歌って踊って歳忘れ」

ウクレレ女子・なんくるエイサー

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

青葉仁会クラムボ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)



## 地域を盛り上げ 子供たちに楽しい思い出づくりを！

### 「月ヶ瀬みらい」の取り組みをご紹介します！

月ヶ瀬地区では、少子高齢化が進み若い世代には、地域外で生活されている方もおられます。「月ヶ瀬みらい」は、そのような若い世代の方と、地域住民が交流できる活動を企画、運営されているグループです。月ヶ瀬の住民は、個々に未来への展望があり、それぞれの思いを未来の月ヶ瀬にて活かせることを願って、平成17年より、地元住民だけでなく移住して来られた方や青年団員等、老若男女様々なメンバーで活動をスタートされ、現在は約15名で地域活動を実施されています。

内容によって、班ごとに活動を企画されており、地域の振興協議会と連携した夏祭りや、文化祭、体育祭といった住民が互い交流できるイベントを企画する「祭り班」や、間伐やナラ枯れ被害といった自然環境保全について学ぶ「里山班」の活動等があります。他にも古民家をシェアハウスとして再生するため、満月祭（食事会）を開催する等、住民が互いに交流できる機会を創っておられます。代表の松本さんは、「地元の子供たちが楽しい体験を重ねることが良い思い出となり、将来月ヶ瀬に帰ってくるはず。『月ヶ瀬みらい』の活動がそんなお役に立ちたい」と熱い思いを語ってくださいました。現在、活動に協力して下さる方を募集中です！



協力者の皆さんと松本さん（右）

## デイサービス

### ～月ヶ瀬文化祭に作品を出展しました～

11月に公民館で開催された文化祭に、利用者全員で制作した恒例の干支【辰】、【秋の夕焼け】、ステンドグラス風【幾何学模様】の壁飾り3点を出展させていただきました。1階ホールに展示頂き、多くの方に作品を見ていただくことが出来ました。この他にも福祉センターにはデイサービス利用者さんが制作した作品が多数あり、現在も新たな作品作りに取り組んでいただいています。デイサービスでは随時見学も受け入れておりますので、お気軽に福祉センターにお立ち寄りいただき、利用者さんにもお声かけください。お待ちしております！



## いきいき講座 報告

### 令和6年10月23日（水）開催

10月のいきいき講座は、『楽しく日常に取り入れよう！健康体操』と題して大谷恵子先生にお越しいただき日常生活の中でもできる体操を教えてくださいました。3年目となり、明るくほらかなお話ですっかりお馴染みの先生に、楽しく体操を教えてくださいました。笑顔で体を動かして、とてもリラックスした楽しい空間でした。大谷先生、ありがとうございました！！



**12月休館日 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・29日(日)・30日(月)・31日(火)**

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)