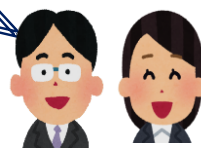




月ヶ瀬福祉センターだより

令和7年2月
第166号

一年で今が一番寒い時期ですが、月ヶ瀬福祉センターの梅も、寒い冬に剪定され、春を待ちわびているようです。この時季梅の蕾を見ると気持ちが暖かくなるように感じられます。2月も様々催しをご用意しています。お気軽にセンターをご利用ください。



2月



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

★12日は祝日の翌日のため休館日です。
★19日は美味しいパンとコーヒーを楽しむ日です。

③行政書士による

「なやみの無料相談会」

日時:2月22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・・・2月14日(金)
28日(金)



談話室は日当たりが良く、寒い冬もポカポカと日向ぼっこが楽しめます。談話室の貸し室がない日はご利用いただけます。外遊びが寒い日は、遊びに来てください。14日はバレンタイン♥楽しいイベントを計画中です!

①健康体操 10:30~11:30

日程:2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

2月26日(水)13:20~

「脳が喜ぶポケない」

・コケない健康体操!

講師:FGPダンススクール代表

日根野 ちよ子 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パン販売

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)



ヨガで心と身体をリフレッシュしませんか！ 参加者大歓迎！

月ヶ瀬福祉センターの「健康体操」をご紹介します！

福祉センターでは、毎月2回、地域の女性の方を中心に「健康で楽しく健康づくり」を目的に、ヨガに取り組みられています。2017年にチェアヨガから始まり、現在では、ジュータンの部屋に各自マットを敷いて実践される形となり、いつも和気あいあいとした楽しい雰囲気と、部屋に漂う心地よいアロマの香りにより、心が癒される空間となっています。月ヶ瀬地区の参加者が多いですが、遠くは奈良市街より奈良交通バスを利用して通って来られる方もおられ、月ヶ瀬までの四季折々の景色や、隣接する温泉市場での新鮮野菜のお買い物も楽しみにされています。また参加者の中には、長い間ご家族の介護を経験された方もおられ、「ヨガに出会って一心に体を動かすことで、日常のストレスから解放されるきっかけを得ることが出来た。気の合う仲間もでき、ずっと続けていきたい」とお話しいただきました。ご指導される藤井先生は、「ヨガは動きもゆっくりなので、自分の心の内側に意識を向けられます。また、呼吸を深めることで心身がよりリラックスし、内側から整う感覚を味わえます。ヨガを通して皆さんの健康づくりと、日々の生活の充実に役立てていただきたい」と思いを語ってくださいました。



福祉センターの明るい談話室で、ゆったり、リラックスして取り組みます。

デイサービス



月ヶ瀬デイサービスは、ご利用者の心身機能の維持、ご家族の介護負担軽減のため、皆さんが笑顔でいきいきと安心して過ごしていただける居場所を目ざしています！

利用曜日	火	水	木	金	土
空き状況	○	○	○	○	○

○：空きあり

対象は介護保険を申請されている方。
体験費用（食事代 600 円）

見学や体験、ご利用に関するご相談等は、お気軽に福祉センターまでお問い合わせください！



お待ちしております！

いきいき講座 報告

令和6年12月11日（水）に開催しました！

今回、午前の部は『HAPPY いきいき講座』と題して月ヶ瀬小中学校の生徒さんによる手作りの月ヶ瀬や防災にまつわるクイズ大会でたいへん盛り上がり、また、特技のけん玉を披露していただき、上手さには驚かされました。先生も素敵なチェロ演奏をありがとうございました。午後の部は『みんなで楽しい忘年会 歌って踊って歳忘れ』と題してウクレレ女子・なんくるエイサーの皆さんが、出演してくださいました。ラーメン体操に始まり、ウクレレの不思議と懐かしい音色の演奏やパワーあふれるエイサーのダンスと演奏で、あっという間の一時間でした。最後はマツケンサンバのリズムで、皆で風船バレーをして盛り上がり、楽しい忘年会？となりました！



2 月休館日 3 日(月)・10 日(月)・12 日(水)・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：tsukigase@narashi-shakyo.com