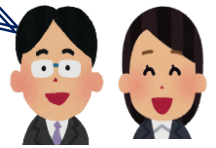




月ヶ瀬福祉センターだより

令和7年3月
第167号

新しい年度を目の前に控え、月ヶ瀬地域では梅の香りが爽やかに漂い春らしい輝きをおびてきました。センター周辺の梅の花等、春の景色を眺めながら屋外スポーツを是非お楽しみください。今年度もセンター事業へのご支援ありがとうございました。



3月



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

・21日(金)は祝日の翌日のため、休館日。
★4日(火)は友好親善スポーツレクリエーション大会。

③行政書士による

「なやみの無料相談会」

日時:3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・・・3月 7日(金)
28日(金)



談話室は日当たりが良く、寒い日もポカポカと日向ぼっこが楽しめます。7日は保健師さんによる巡回相談です。身体測定を希望される方は母子手帳をご持参ください。28日は春の植物も顔を出す頃…福祉センター周辺で「春探し」をしましょう♪

①健康体操 10:30~11:30

日程:3月5日(水)・14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

3月19日(水)13:20~

「肩コリ・腰痛」

姿勢や枕の角度などの原因から予防できる方法やストレッチなどを紹介

講師:奈良ヤクルト販売(株)

藪 宇輝 氏

対象:概ね60才以上の方とご家族。

初めて会食をご参加の方

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

※なくなりしだい終了



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開催(正午~3時)



住民の声を地域のまちづくりに生かしたい！

月ヶ瀬地区 東自治連合会長にインタビューしました！

令和7年1月に、月ヶ瀬地区自治連合会長に就任された東正彦さんにお話しをお伺いしました。

【質問】月ヶ瀬地区について、どのような思いをお持ちでしょうか？

【回答】少子高齢化は全国的な課題です。私たちの月ヶ瀬も自治会の運営方法等も工夫をしなければならない時を迎えています。梅で全国的に有名な月ヶ瀬。お茶作りを中心に農家が元気なこと上野・名張に近く働く場所があることも住みよい地域だと思います。また月ヶ瀬は各地域団体の活動が活発であり、横のつながりが強いいため、夏まつりやマラソン大会等さまざまな地域行事が意欲的に行うことができる地域だと感じています。

【質問】今後どのような地区にしたいか抱負をお聞かせください。

【回答】どの世代も元気で生き生き暮らしている地域に。そのためには魅力ある地域活動の継続が必要。様々な困難もあると思いますが「月ヶ瀬愛」にあふれた皆さんの団結があれば乗り越えられると信じています。住民の皆さんの力を地域のまちづくりに生かし、住民のつながり作りを推進したいです。その中でも地域にある小中学校は、教育や文化の拠点として、皆で守っていきたいです。

【質問】休日の過ごし方を教えてください。

【回答】生まれ育った月ヶ瀬の田畑を耕し、花を植え、お酒を嗜みリフレッシュ！



明朗快活にお答え
いただいた東会長

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 △：要相談
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

「歌って口腔ケア～昭和歌謡を歌いましょう！」

1月29日（水）開催、新年最初のいきいき講座は、伊賀音楽療法研究会で活動されている音楽療法士一ノ瀬薫さんと恒岡佳代にお越しいただきました。ピアノとピアノカの生演奏にのせて、懐かしい昭和歌謡を皆で歌い、楽しみながらできる口腔ケアのポイント（口を大きく動かすことで唾液分泌を促す）を教えてくださいました。若かりし頃に観た映画の主題歌や童謡メドレーなど、どなたでも歌いやすい選曲でした。歌の合間に簡単な体操もあり、心も身体もリフレッシュしていただけたのではないのでしょうか。

次回も皆様のご参加を是非お待ちしております。



3 月休館日 3 日(月)・10 日(月)・17 日(月)・21 日(金)・24 日(月)・31 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