

## 案内

### 6月のいきいき講座



6月12日(水) 「脳が喜ぶボケない・コケない健康体操」

6月開催のいきいき講座は、FGP DanceSchool 代表でフィットネスインストラクターの日根野ちよ先生にお越しいただき、参加されている方々が、元気！になるような「脳を活性化させる運動」や「転倒しない為の足腰を動かす体操」を教えてくださいます。みなさんのご参加をお待ちしております。

☆いきいき会食会 10:30～ ☆いきいき講座 12:50～

※いきいき講座のみの参加「大歓迎」です！ お気軽にお越しください。

## 報告

### 4月のいきいき講座

4月17日(水)に行われたいきいき講座では、「笑いの健康効果」と題しまして、奈良ヤクルト販売(株)の樋口善樹さんを講師にお招きし、「笑うこと」と「健康」についてお話を伺いました。ただ声を出して笑うだけでも免疫力アップや血糖値が下がる、また認知症予防にもつながるとの事。先生の「わっはっは！」の笑いにつられ、皆さんも自然に大きな笑い声と素敵な笑顔になっていました。また次回も元気な皆さんをお待ちしています。



## デイサービス(花見)

デイサービスで花見に行ってきました。

4月9日から12日まで、長引から八幡橋まで桜の絶景を見下ろして、布目ダム桜を見上げ、治田の桜まで足を伸ばしてみました。

天気の良い日は、桜もまぶしく気持ちも晴れ晴れ、天気が悪い日は、桜の色が濃く見え、最後の日は花吹雪も見られ、いろいろな桜を見てきました。「きれいな桜を見たら桜餅が食べたくなったわ」と言う利用者さんがおられ、もちろんその日のおやつは「さくらもち」でした。(笑)

次回は、お食事会の予定です。



6月休館日 3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)

## 地域ミニ情報

# 石打ホタル祭り

月ヶ瀬石打地区内を流れる“長谷川”付近で、毎年この時期にホタルが見られます。そのホタルを皆で一緒に楽しもうと、地元の方が中心となって開催されています。

当日は、模擬店やフラダンス、お話の会など多彩な内容が予定されていますので、ぜひ一度のぞきに行ってみませんか。

当センターのスタッフもプライベートでフラダンスをしなやかに踊っているかも…(笑)



日時：6月8日(土) 18:30~

場所：元月ヶ瀬特産品直売所(石打区事務所から南へ約200m)

## デイサービス

紹介します  
デイサービスに欠かせない  
スタッフさんです



お任せください。  
一日を笑顔で楽しく・元気に過ごしましょう。



スタッフの方は、明るくてやさしいですよ

## センターの『花』情報



センターの近くに来られたら、ぜひお立ち寄りください。

センター周辺には、四季折々の花が咲きます。2~3月も玄関前の“名物しだれ梅”の花が咲き、時間を追うごとに花の表情が変わり、記念写真を撮られる人で賑わいました。

5月は、「ツツジ」や「藤棚の藤」が満開です。

6月は、「サツキ」に期待してください。

### ◆花言葉

ツツジは、赤が『恋の喜び』、白が『初恋』。

藤は、『優しさ』『歓迎』だそうです。

### ▼センター裏の「藤棚」



### ▼玄関横の「ツツジ」



## 健康体操

健康体操でたのしく健康づくりをはじめましょう。誰でも簡単にできるストレッチなど、心もからだもリフレッシュできますよ  
※ヨガマットの貸出あり

- 講師：藤井美由紀 先生
- 対象：概ね60才以上の方

6月は、5日・21日

7月は、3日・19日

第1水曜日  
第3金曜日  
10:30~



## 行政書士による

# 『なやみの無料相談会』

日時：6月22日(土) 13時~16時

予約制となっています。  
開催日の前々日までに  
お申し込みください。



## デイサービス 介護スタッフ募集中

50~60代  
活躍中



時給950円(ヘルパー2級以上)  
時給850円(資格なし)  
火~土 8:30~17:15  
週1日~OK 農繁期対応可  
☎0743-92-0204



## 福祉相談受けています

困ったことがあれば電話でお気軽にご相談ください。



だいちょう おくもと  
ケアマネ 大長・奥本  
☎0743-92-0204



発行：奈良市社会福祉協議会 奈良市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: [narasyakyo.tsukigase@kcn.jp](mailto:narasyakyo.tsukigase@kcn.jp)

