



# 都祁福祉センターだより



138号

## 冬至



### 【お知らせ】

針町、宗岡さんよりたくさんのゆずを頂きました。  
 ゆずは血行を促進、身体を芯から温めてくれます。  
 もうすぐ12月、寒くなってきました。  
 11月30日(火)は今年一回目の「ゆず湯」です。  
 是非お越しください。



12月26日(日)は「ゆず湯」で  
 寒い季節を乗り切りましょう！

**※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止する場合があります**

柚子の精油成分には、蜜柑の皮と同じく血行を促進させる働きがあり、風呂に入れると身体を芯から温めます。新陳代謝も活発になるので、疲れや痛みもとれ、冷え症にも効果があります。午前11時から午後4時まで入浴できます。是非お越しください！(※受付は3時30分までです)

### 簡単！自宅でゆず湯の作り方

柚子(ゆず)の果実 5~6 個を半分か輪切りにして、そのまま風呂に浮かべてください。(入浴中に皮膚に長時間触れると刺激が強すぎる場合があります。)

## ★リリーべるず

毎週火~土曜日の10時~16時まで開催しています。

### 12月のイベント予定

- 2日(木)お話会 10:30~
- 9日(木)ミュージックケア 10:30~
- 11日(土) クリスマス工作
- 14日(火) 終日
- 16日(木)すずらんキッズクリスマス会  
(予約受付は終了しています) 10:30~
- 17日(金)妊婦さんとパパママ赤ちゃん交流会(要予約) 10:30~



予約制にて開設しております。  
 ご利用の前に予約をお願いします。  
 0743-82-2624(都祁福祉センター)  
 090-1154-8568(リリーべるず)  
 liliybells.tsuge@gmail.com  
 詳しくはFacebookと  
 インスタグラムをご確認ください。

是非、参加してね！

### くらしの何でも相談

介護保険のことや生活に関するトラブルや悩みなんでもご相談ください。午後1時~4時まで対応しています。(※申し込みは不要&無料です)

- 12月3日(金) センター職員が主に担当します
- 12月11日(土) 介護支援専門員が主に担当します
- 12月18日(土) 行政書士が主に担当します

また、上記の日以外でも電話等随時対応させていただきます。

### いきいき教室

参加対象は65歳以上の方です。  
(※申し込みと登録が必要です)

### 12月はサポート養成講座です

12月8日(水) 10時30分~14時30分  
 参加費一人500円  
 沢山のご参加お待ちしております！

### さくら会(介護予防サロン)

65歳以上でまだ介護保険の利用とまではいかない方や、みんなと1日楽しく過ごしたいと思っておられる方お待ちしております。  
(※登録必要&参加費500円です)

12月16日(木) 23日(木) 10時~14時30分まで  
 都祁地区以外の方もお気軽にご参加ください！

### 身体がよろこぶ健康体操

みんなで体を動かせば、楽しいだけではなく新しい出会いもあります。是非ご参加下さい。  
(※登録必要&参加費300円です)  
 12月11日(土) 10時15分~12時

**※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止する場合があります**

私にとって一番楽しいいきいき教室が、コロナの為に中止の連絡があった時、仕方ない事だけど、淋しい気持ちでいっぱいだった。何故ならみんなと会えない。話せない。笑えない。為になる話が聞けない。踊れない。

でも今月から始まりかけ、ホッとする。

又、体操したり歌ったり“ヘイツ”と大きな声でみんなとコブシを上げて叫びたい。

石橋 操



「潮騒」  
12月26日(日)午後1時から  
福祉センターで上映です。

それぞれに  
歓声上げる  
柳生子供園らと  
我が揺るイモの  
大きき鏡う  
寒波来た、  
今夜はおでん  
大根揺る

齊藤昇

とき汁を  
流すもほしい  
今年米  
突っ走る  
サイクリングや  
萩の風  
老ばかり  
囲むテーブル  
帰る花

中西晃子

咬む程に  
口いっぱいの  
なしの味  
ふきんをば  
幾度も洗い  
柄を見る  
久しぶり  
洗たく日より  
竿いっぱい

川端登志

頭の体操

次のなぞかけの理由と答えを考えましょう。  
(正解は次号発表です)

- ①疲れている人とかけまして空手家とときます  
その心は?
- ②好きな人とかけまして嫌いな人とときます  
その心は?

前回の頭の体操の問題の答えは

正 ①カ(蚊・科)が多い②臨機応変 合っていましたか

二問とも正解した方の中から抽選で三名様に特製ゲン爺キ  
ーホルダーをプレゼント!

住所・氏名をご記入の上FAXでご応募下さい

ご応募有難うございました

【正解された方】

- 奈良市邑地町 坂谷和紀 様
- 奈良市都祁白石町 久保久子 様
- 奈良市都祁白石町 山根邦子 様
- 奈良市都祁白石町 次田美津子 様
- 奈良市都祁白石町 吉井靖雄 様



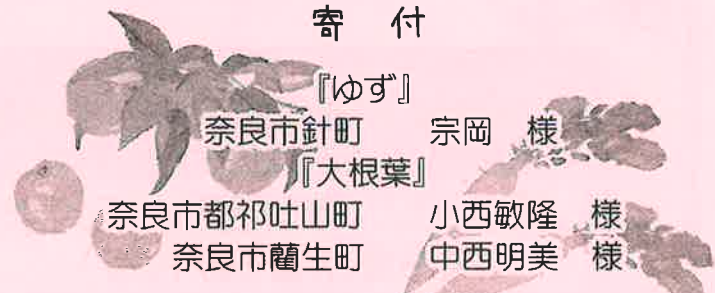
介護予防教室 令和3年12月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
12月1日	水	13:30	和室	ヨガ
12月17日	金	~ 14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、  
中止する場合があります

寄付



『ゆず』

奈良市針町 宗岡 様

『大根葉』

奈良市都祁吐山町 小西敏隆 様

奈良市蘭生町 中西明美 様

有難うございます。

休館日のお知らせ

12月は6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月) 29日(水) 30日(木) 31日(金)がお休みです。

【発行】 奈良市社会福祉協議会 都祁福祉センター

【住所】 〒632-0245 奈良市蘭生町1922-8 【電話】 0743(82)2624

【FAX】 0743(82)2625 【HP】 <http://www.narashi-shakyo.com/htm/tsuge.htm>

【E-mail】 n-shakyo-tsugefca@kcn.jp

