



都祁福祉センターだより

139号

明けましておめでとうございます。

昨年はコロナ禍でのセンター運営となり、ご不便をお掛けしましたが、地域の皆様方のご理解とご協力を頂き、無事新年を迎えることができました。

また、「都祁福祉センターだより」につきましても、自治会長様をはじめ、関係者の方々のご協力とご支援により配布できましたこと、誠に有難うございます。

本年も引き続き、感染予防に努めながら、当福祉センターが皆様の福祉活動の拠点として、安心してご利用いただけるよう、職員一同頑張りたいと思います。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆様方の御健康と御多幸を心よりお祈り申し上げます。

都祁福祉センター職員一同

1月23日(日)は「松湯」に入って一年の健康を祈りましょう

※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

松の精油成分に含まれる、皮膚を刺激する作用によって血行が促進され、身体の隅々まで血液が循環します。神経痛やリウマチ、肩こりや腰痛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！自宅で松湯の作り方

1. 葉はその都度、生のまま用います。葉だけを使い、樹脂が残らないようにぬるま湯でよく洗い落とします。
2. 200～250g を鍋に入れ、水から火にかけて、15～20分煮出します。
3. 布でこし、煮汁だけを風呂に入れてかき混ぜます。

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)

1月7日(金) センター職員が主に担当します

1月15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。

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)

1月13日(木) 27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！

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)

1月はミュージックケアです

1月20日(木) 10時30分～14時30分

参加費一人800円

沢山のご参加お待ちしております！

身体がよるこぶ健康体操

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)

1月8日(土) 10時15分～12時

【おしらせ】

年末・年始の休館日は

12月29日(水)～1月3日(月)になります。

1月は4日(火)より通常通り開館いたします。

入浴施設は5日(水)から開いております。

★りりーべるず

毎週火～土曜日の10時～16時まで開催しています。

1月のイベント予定

4日(火)年始開所日

6日(木)お話し会 10:30～

13日(木)ちょこっとベジタブル 10:30～

29日(土)節分工作 終日

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(りりーべるず)

liliybelltsuge@gmail.com

詳しくは Facebook と

Instagram をご確認ください。

是非、参加してね！