



都祁福祉センターだより



140号

身体にうれしい 入浴前の四つの習慣

- ◇ 入浴前に緑茶を飲む
茶カテキンは入浴前に飲むと吸収しやすい
目安はコップ1~2杯
(カフェインに弱い方は、ノンカフェインの緑茶にする)
- ◇ 40℃のお湯で10分間全身浴
熱すぎるお湯は身体にとってストレスになる
お湯の温度は高くても41℃まで
- ◇ 水面に顔を近づけて、湯気を吸いこむ
鼻~のどの表面の小さな毛がちらちらと動いて異物を
外に追い出す働き
→細胞が乾燥していると働きが悪くなる
- ◇ 入浴後はすぐ保湿
肌が乾燥すると、皮膚のバリア機能が落ちて、外からの
刺激に弱くなり、細菌やウイルスが侵入しやすくなる



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。

2月のイベント予定

- 1日(火) 節分工作 終日 
- 2日(水)
- 3日(木) お話会 10:30~
- 8日(火) バレンタイン工作 終日 
- 9日(水)
- 10日(木)
- 26日(土) ひなまつり工作 終日

2月27日(日)は皮まで大活躍

甘い香りの「りんご湯」です！



※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

りんごにはビタミン類やミネラル、ポリフェノールといった健康にいい成分が含まれており、疲労回復・リラックス効果・美肌効果・冷え症改善など様々な効果があります。また、りんごの酸味成分が皮膚に浸透し、血行を促進させ新陳代謝が高まり、ダイエットや風邪予防にもなります。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)

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)
liliybells.tsuge@gmail.com
詳しくはFacebookと
Instagram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)

2月4日(金) センター職員が主に担当します

2月5日(土) 介護支援専門員が主に担当します

2月19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

2月は感染拡大防止の為
中止します

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)

2月は感染拡大防止の為、中止します

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)

2月12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

オミクロン対策「寅」の巻

- 其の壱 マスクは正しく **着けます**く
 其の弐 人と人、**間が愛だ**
 其の三 **少々**の症状でもご連絡を
 其の四 飲食は**マナー**を守って楽しまな一
 其の五 ワクチン接種や検査を**受けんさい**
 其の六 幸せは**予防**で呼ぼう

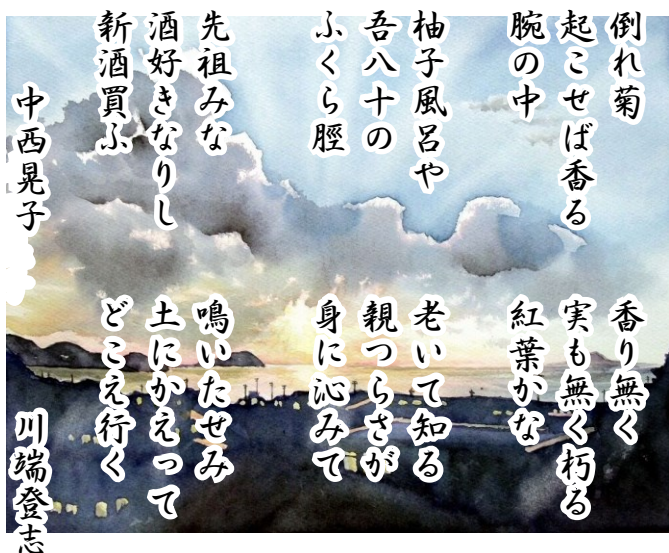
「おじん」
 2月27日(日)午後1時から
 福祉センターで上映です!

初詣で
 願いはひとつ
 コロナ減



妻喜寿に、
 皆んなで囲む祝膳
 妻の笑顔に
 ついついほろり

斉藤昇



休館日のお知らせ

2月は7日(月) 12日(土) 14日(月) 21日(月) 24日(木) 28日(月)がお休みです。

頭の体操

①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)

お昼のサイレンとかけまして漫画を全部買うとときます
 その心は?

②□を埋めて四字熟語を作ってください。

原 逆 異 中

前回の頭の体操の問題の答えは

正 ①どちらもつまみ出される

(別回答:アルコール・迷惑の度が過ぎるときつい)

②波乱万丈 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

奈良市藤ノ木台 姫田瑛 様

奈良市都祁白石町 山根邦子 様

奈良市都祁白石町 吉井靖雄 様

奈良市都祁白石町 次田美津子 様



介護予防教室 令和4年2月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
2月2日	水	13:30	和室	ヨガ
2月18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』

奈良市上深川町 今植勝 様

『松』

奈良市都祁吐山町 小西敏隆 様

有難うございます。



【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-tsugefc@kc.n.jp