都祁福祉センターだより

1448

たのしく!元気に!いきいき教室

4月21日(木)いきいき教室、コロナ感染予防の為、 4ヶ月ぶりの開催になりました。口呼吸を鼻呼吸に、風邪 予防や健康増進、誰でも、いつでもできる「あいうべ体操」 からのスタートでした。口輪筋・舌筋を鍛え、免疫力をア ップしましょう。





6月26日(日)はお肌のトラブル解消

自然のお薬「どくだみ湯」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

どくだみのエキスを入れたお風呂は、あせも・しっしんなどの吹 き出物を鎮めるほか、新陳代謝を高めて皮脂分泌を活発にする ため、お肌もツルツルになります。(※受付は3時30分までです)

簡単!自宅で どくだみ湯の作り方

- 1. 生の茎や葉を水洗いして、適当な大きさに刻みます。
- 2. 布袋に詰め、浴槽に入れて水から溶かします。落とし込 み式の浴槽では、湯がよくあたるところにおきます。
- 3. 袋の中の成分を揉み出しながら入浴すると効果的です。

★りりーべるす

毎週火~土曜日の10時~16時 まで開催しています。

6月のイベント予定

2日(木)お話会 10:30~ 16日(木)ちょこっとベジタブル クッキング

10:30~11:30

17日(金)妊婦さんとパパ&ママ 赤ちゃん交流会 10:30~

23日(木)サーキットあそび

10:30~11:30 ②14:00~15:00 x²

現在、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下さい。

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)

6月3日(金) センター職員が主に担当します

6月11日(土) 介護支援専門員が主に担当します

6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

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いま す。(※登録必要&参加費500円です)

6月9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!

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)

6月16日(木) 13時30分~15 時00分

参加費一人300円

沢山のご参加お待ちしております!

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) 6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

奈良市都祁福祉センター編集・発行

介護スタッフ募集します

訪問介護

◇時給 1,100円 祝1,490円

+1件につき 交通費300円・派遣手当100円

◇時間 月曜日から金曜日の9:30~16:00

◇資格 介護職員初任者研修 (ホームヘルパー2級)

- 週1日又は半日だけでもOKです。
- ・ 当会規定に基づく有給休暇あり

通所介護

◇時給 900円~1,000円

日・祝1,200円~1,350円

交通費300円・派遣手当100円

◇時間■火曜日から日曜日の8:30~17:00

☆男女問わず介護未経験の方も大歓迎です。

週1日又は半日だけでも〇K!時間も相談可能です。

※【応募】まずはお気軽にお電話下さい。

(**5**0743-82-2624)

※詳細は面談にてご説明致します。

今月の頭の体操はお休みになります。 楽しみにして頂いた方、申し訳ございません。

前回の頭の体操の問題の答えは

正 ①おかんが走る(悪寒・おかん)

②質実剛健 合っていましたか

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 吉井靖雄 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

介護予防教室 令和4年6月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
6月1日	水	13:30	和室	
6月17日	金	\sim	または	ヨガ
		14:30	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 解からぬままに母の涙の



川端登志

光射す水肌の皮が

休館日のお知らせ

6月は6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月) 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】 奈良市藺生町1922-8 【電話】0743(82)2624

[FAX] 0743 (82) 2625 [H P] http://www.narashi-shakyo.com/htm/tsuge.htm

【E-mail】 n-shakyo-tsugefc@kcn.jp

