

# 都祁福祉センターだより

145号

## ボランティア運転手募集

できる人が できることを できるだけ!!!

家族形態の多様化により通院や買物さえ、自由に行けない方がたくさんいます。どんなに一人で頑張っても特に体の具合が悪い時は、誰かの助けがほしいものです。家族・兄弟・親戚・ご近所・集落、全ての「輪」が小さくなっている今、昔のような助け合いが続けられるのでしょうか。困ったときはお互い様、その「お互い様の輪」を拡げて行きたいのです。

「できる人が助ける。無理はしない。遠慮をしない。」福祉車両運行事業は、そんな支えあいの活動です。ボランティアも高齢化してきており、新たな仲間が必要となりました。自分たちの地域を自分たちの将来のためにより良くしていきましょう。



7月24日(日)は身体に優しい昔ながらの万能薬「びわ湯」です!



びわ湯にはニキビやアトピー性皮膚炎などの肌トラブルや皮膚病の治療に効果があり、体臭や加齢臭を予防します。また、びわの葉には発汗効果があり、身体がポカポカになるので、冷え症や湯冷め予防の効果も期待できます。午前11時から午後4時まで入浴できるので是非お越しください!(※受付は3時30分までです)

### 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)

7月1日(金) センター職員が主に担当します  
7月16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)

7月7日(木) 28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!

### ★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。

#### 7月のイベント予定

- 1日(金) セタ工作 終日
- 2日(土)
- 6日(水) お話会 10:30~
- 20日(水) サーキットあそび
  - ①10:30~11:30
  - ②14:00~15:00
- 27日(水) プール
  - ①10:30~12:00
  - ②13:30~15:00



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(りりーべるず)

lilybells.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!

### 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)

7月は身体がよるこぶ健康体操です

7月21日(木) 13時30分~15時00分  
参加費一人300円(謝礼金)  
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)

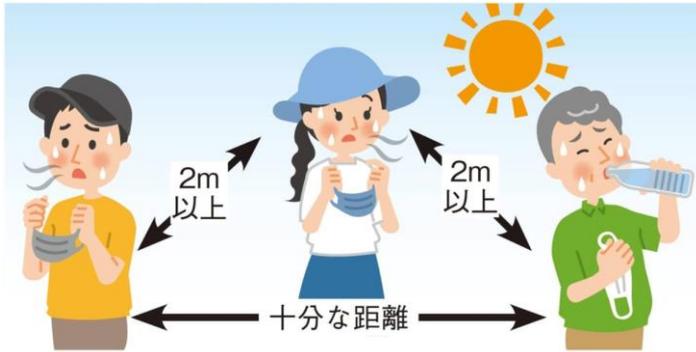
7月9日(土) 10時15分~12時



### 気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります  
⚠️マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう



#### マスク着用時は...

・のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

川端登志

草むしり  
イチゴ見つけて  
手をやすめ

五月雨  
晴れ間嬉しく  
散歩する

衣替え  
大和は四季が  
楽しめる



友去りて  
マスクを外し  
若葉風

獣柵に  
囲まれ吾と  
実えんどう

軽トラの  
荷台に鋤と  
笹百合と



中西晃子

ぼうふ  
亡夫ねむる  
墓行き道も  
草若葉

### 頭の体操

①次のなぞかけの理由と答えを考えましょう。

蚊とかけてまして不良とときます その心は？

②□を埋めて四字熟語を作ってください。

□ 族  
□ 愁  
自 □  
作 □

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！

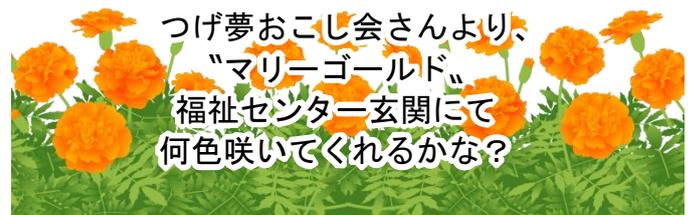
住所・氏名をご記入の上FAXでご応募下さい

#### 介護予防教室 令和4年7月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
7月6日	水	13:30	和室 または 研修室	ヨガ
7月15日	金	~ 14:30		

【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



### 休館日のお知らせ

7月は4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月)がお休みです。

