



# 都祁福祉センターだより

150号



つげ夢おこし会さんより  
“葉牡丹”が福祉センター  
玄関に咲いています。

12月25日(日)はほんのり香る  
「ゆず湯」を堪能しませんか



**※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**

ゆずの精油成分には、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、冷え性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。)

## リリーベらず

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(金) クリスマス工作 終日
- 3日(土) クリスマス会 10:30～
- 7日(水) お話会 10:30～
- 14日(水) すずらんキッズ  
クリスマス会 10:30～
- 16日(金) 妊婦さんとパパママ  
赤ちゃん交流会(要予約)  
10:30～
- 23日(金) ミュージックケア  
10:30～
- 24日(土) サーキットあそび  
①10:30～11:30  
②14:00～15:00



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(リリーベらず)

lilybells.tsuge@gmail.com

詳しくはFacebookと  
Instagram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)

12月2日(金) センター職員が主に担当します

12月10日(土) 介護支援専門員が主に担当します

12月17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)

12月8日(木) 22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)

12月はお笑い演芸会です

12月17日(木) 13時30分～15時00分

参加費一人100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)

12月10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**

## 「都祁三館合同発表会」の様子

11月6日(日)、都祁交流センターにおいて、自主グループによる活動発表がありました。コロナ感染予防の為、練習もままならない三年ぶりの舞台となりましたが、三歳児の小さなチアから、後期高齢者の方達にたくさんの元気を頂いた一日でした。

元気づくり、生きがいづくり、仲間づくりの為、これからもできるかぎり続けていって欲しいと思います。



蘭生町、中西明美さんより大根葉を頂きました。コロナ収束、お風呂再開の日には、乾燥葉として使わせていただきます。



中西晃子



自己流に  
括けても床し  
野菊かな

川端登志



## 休館日のお知らせ

12月は5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月) 29日(木) 30日(金) 31日(土)がお休みです。

## 頭の体操

①次のなぞなぞの答えと理由を考えましょう。(正解は次号発表です)

地面に落としたアイスとかけまして  
ラッキーな出来事とときます  
その心は？

②□を埋めて四字熟語を作ってください。

苦 □  
物 □  
英 □  
化

前回の頭の体操の問題の答えは  
正 ①おとずれる(訪れる・音ずれる)

②順風満帆 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  
奈良市都祁馬場町 谷奥智子 様  
奈良市邑地町 坂谷和紀 様



ミニシアター  
「殿、利息でござる!」  
12月25日(日)  
午後1時から  
福祉センターで上映です。

介護予防教室 令和4年12月のプログラム

| 月日     | 曜日 | 時間    | 場所         | 内容 |
|--------|----|-------|------------|----|
| 12月7日  | 水  | 13:30 | 和室         | ヨガ |
| 12月16日 | 金  | 14:30 | または<br>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



【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@kcn.jp