



都祁福祉センターだより



149号

冬の病気に打ち勝つ食品ランキング

1位 納豆

豊富に含まれるたんぱく質や食物繊維が腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。

2位 ブロccoli

茎の部分には抗酸化作用や解毒作用があり、腸内環境を整える食物繊維も豊富です。

3位 にんにく

疲労回復に働きかけるビタミンB1の吸収をサポートし、インフルエンザや風邪にかかりにくい体をつくれます。

4位 ヨーグルト

さらに季節の果物やはちみつを足すと、乳酸菌、食物繊維、オリゴ糖のトリプルで腸内環境が整います。

5位 かぼちゃ

粘膜を健康に保つビタミンAを含み、感染症に対する抵抗力がつけます。

その他鮭、まいたけ、卵などもおすすめです。



11月27日(日)は「大根湯」で

寒い季節を乗り切りましょう！



※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

大根風呂は、昔から農村地帯で冷え性や婦人病治療のための民間療法として使われていました。干した大根の葉には、温泉成分にみられる塩化物や硫化イオンなどの無機成分が多く、皮膚のたんぱく質と結合して膜をつくり、保温効果を高める働きがあります。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)

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。

11月のイベント予定

2日(水)お話会 10:30～

10日(木)ママのための
ストレッチ運動
10:30～

11日(金)WARA リズム
(赤ちゃん向け)
10:30～



18日(金)妊婦さんとパパママ
赤ちゃん交流会(要予約)
10:30～

26日(土)つげこどもまつり
10:00～12:30
(最終受付 12:00)

30日(水)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)

11月11日(金) センター職員が主に担当します

11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。

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)

11月10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)

11月は企画中です

11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)

11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

都祁三館合同発表会 舞台発表プログラム

- ・開催日 11月6日(日)
- ・会場 都祁交流センター(ふれあいホール高原)
- ・司会 音のいろは教室 ウクレレ女子
ブレイクダンスクラブ Kickass
- ・要約筆記 OHP つげ
- ・手話通訳 都祁手話サークル

時間	演目	団体名
9:50~		挨拶
10:00~10:15	大正琴演奏	都祁八千代会
10:15~10:30	太極拳演舞	太極拳を楽しむ会
10:30~10:45	詩吟発表	詩吟コスモスの会
10:45~11:00	箏(こと)演奏	音のいろは会
11:00~11:15	日本舞踊	利華会
11:15~11:30	ブレイクダンス	ブレイクダンス Kickass
11:30~13:00		休憩
13:00~13:15	大正琴演奏	琴伝流大正琴 ほほえみ会
13:15~13:30	ウクレレ演奏	ウクレレ女子
13:30~13:45	キッズチアダンス	キッズチアサークル スマイルリリース
13:45~14:00	エイサー演舞	なんくるエイサー
14:00~14:15	フラダンス	ルアナ luana

※運行状況により、時間がずれる場合があります。

介護予防教室 令和4年11月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
11月2日	水	13:30	和室	ヨガ
11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

休館日のお知らせ

11月は4日(金) 7日(月) 14日(月) 21日(月) 24日(木) 28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

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)

チャイムが鳴るとかけまして
オンチとときます その心は?

②□を埋めて四字熟語を作ってください。

□	守
□	雲
干	□
□	立

前回の頭の体操の問題の答えは
正 ①みっともない(ミットもない)
②九死一生 一死七生(別回答)
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
奈良市邑地町	坂谷和紀	様

