



都祁福祉センターだより

152号



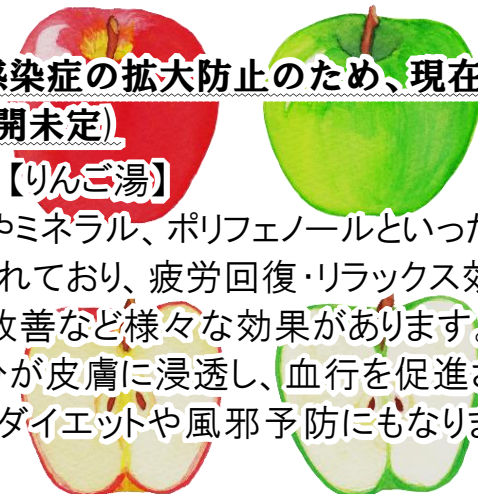
コロナ禍制限のある中でのセンター運営ですが、ご協力ありがとうございます。



※入浴施設は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、現在は中止しています(再開未定)

【りんご湯】

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・冷え性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。



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。

2月のイベント予定

- 1日(水)お話会 10:30～
- 2日(木)節分工作 終日
- 3日(金)プレパパ・プレママサロン 10:30～
- 9日(木)ミュージックケア 10:30～
- 10日(金)バレンタイン工作 終日
- 14日(火)
- 17日(金)WARA リズム (赤ちゃん向け) 10:30～
- 22日(水)サーキットあそび ①10:30～11:30 ②14:00～15:00
- 25日(土)ひなまつり工作 終日
- 28日(火)



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) liliybells.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)

- 2月3日(金) センター職員が主に担当します
- 2月11日(土) 介護支援専門員が主に担当します
- 2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)

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)

2月はヤクルト健康講座です

2月16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)
2月4日(土) 10時15分～12時

見守りにご協力ください

現在高齢者世帯の約半数が一人暮らしです。一人暮らしの人は、普段から近隣との付き合いが少ないことが多く、特に男性にそのようなケースがよく見られます。そのため家の中で病気やけが、衰弱、熱中症などで助けが必要な状況になっていても、まわりが気付けないことがあります。

新聞がたまっていたり、洗濯物が放置されているなどの異変があるときは、家の中やどこかで、そこに住んでいる高齢者が救助を必要としているおそれがあります。念のために市区町村の高齢者担当窓口やお近くの地域包括支援センターなどに連絡しておきましょう。何も問題がなければよいことですが、もし何かトラブルが起きている場合は早期発見・早期対応が重要です。

異変のサイン…

- 郵便物や新聞がたまっている
- 洗濯物が何日も放置されている
- 夜になっても明かりがつかない
- 昼になっても明かりがついている
- 窓、カーテン、雨戸が開閉された様子がない
- 家や庭が荒れている
- ごみが放置されている、変なにおいがする



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)

食欲の秋とかけまして
縁起物とときます その心は?

②□を埋めて四字熟語を作ってください。

- 感
- 物
- 骸
- 肺 □

前回の頭の体操の問題の答えは

正 ①暴徒と化す・ボート貸す

②文武両道 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 山根邦子 様

奈良市都祁白石町 吉井靖雄 様



介護予防教室 令和5年2月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
2月1日	水	13:30	和室	ヨガ
2月17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

2月は6日(月) 13日(月) 20日(月) 24日(金) 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

