



# 都祁福祉センターだより

## 職員紹介

都祁福祉センターの所長で勤務する事になりました藤本と申します。

今後も地域に貢献できるよう、職員一同協力してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

藤本 哲生



## 【おしらせ】

**入浴施設は5月9日(火)より再開予定です。**  
当面の間、人数制限の為お待ちいただく場合がございます。  
(一度に8人まで)

5月は開運厄除け  
香り豊かな「しょうぶ湯」です!



菖蒲湯は血行促進の働きや鎮痛作用があり、腰痛や神経痛などもやわらげる働きがあります。また、製油成分が多く香りが高いので、天然のアロマテラピー効果もあります。  
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)

## 簡単! 自宅でしょうぶ湯の作り方

1. タオルや綿の袋に、細かくした葉をひとつかみほど入れます。
2. 袋を洗面器などに入れ、熱湯を注いで10分ほど置き、製油を抽出します。(やけどに十分ご注意ください。)
3. 袋と抽出液を浴槽に注ぎ入れれば完成です。

## 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。

### 5月のイベント予定

- 2日(火)こどもの日工作 終日
- 11日(木)お話会 10:30～
- 19日(金)妊婦さんとパパママ  
赤ちゃん交流会(要予約)  
10:30～
- 20日(土)サーキットあそび
  - ①10:30～11:30
  - ②14:00～15:00
- 26日(金)WARA リズム  
(赤ちゃん向け) 10:30～



上記イベント以外はお好きな時間にお越しください。  
予約は必要ありません。  
マスク着用については任意でお願いします。  
詳しくはFacebookとInstagramをご確認下さい。

## 【お問い合わせ】

0743-82-2624(都祁福祉センター)  
090-1154-8568(リリーベらず)  
lilybells.tsuge@gmail.com

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)

5月12日(金) センター職員が主に担当します  
5月20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)

当面の間お休みしております

## 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)

### 5月はチェアーエクササイズです

5月18日(木) 13時30分～14時30分  
参加費一人200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)  
5月13日(土) 10時15分～12時

デイサービス4月のレク作品です。  
桜の花びらには「お友達がたくさんできますよ  
うに」「毎日元気に過ごせますように」など…  
利用者さんの願い事が書かれています。



誰に師事することもな  
く、入門書の紐を解くで  
もなく、心に映りゆく「川  
柳」らしきものを書き留  
めました。  
お笑ひくださるナ  
一日の  
疲れを癒す  
夕食酒  
ひとり身の  
一本勝負  
無制限

山辺正介

日は西に  
がむしやらに這い  
草むしる  
山笑ふ  
ひとりは楽し  
大あくび  
菜の花や  
バス待つ老女  
二人かな  
負けすもう  
春雨の中  
しよんぼりと  
散る花よ  
明日は水面に  
咲く花よ  
選挙の日  
我が身のように  
ドキドキと

中西晃子

川端登志

### 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)

大混乱とかけまして

百より小さい数字とときます その心は？

②□を埋めて四字熟語を作ってください。

□ 東  
□ 師  
□ 屋  
米 □

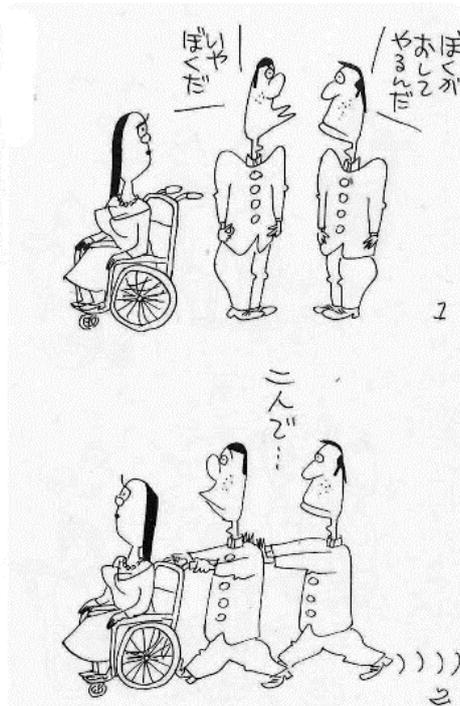
二問とも正解した方の中から抽選で三名様に  
特製ゲン爺キーホルダーをプレゼント！  
住所・氏名をご記入の上FAXでご応募下さい

### 介護予防教室 令和5年5月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
5月10日	水	13:30	和室	ヨガ
5月19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



福祉まんが  
『みんないいひと』  
秋山竜  
相模原市

### 休館日のお知らせ

5月は1日(月)4日(木) 5日(金) 6日(土) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29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

