



# 都祁福祉センターだより



160号

## お詫びと訂正

都祁福祉センターだより159号表面で、更生保護女性部様より、『マリーゴールド』をいただきましたと紹介がございましたが、正しくは都祁夢おこし会様です。申し訳ございませんでした。

## 9月7日(木)いきいき教室

### 「ヤクルト健康講座」

便秘の改善に必要なことは…

- ①筋肉をつける
- ②食物繊維を多く含む野菜、水分をしっかり摂り便を大きくやわらかくする
- ③腸の善玉菌を増やす  
腸内改善で毎朝すっきり!



## 10月は疲れた体に効果大

葉草たっぷりの「丑湯」です!

一年中健康で過ごせる様、様々な種類の葉草を入れた「丑湯」に入る風習があります。夏の間に冷房で冷えた体をゆっくり温め、元気に一年乗り切りましょう。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! 自宅で丑湯の作り方

1. ドクダミの葉や桃の葉、緑茶、ハーブなど、好きな葉を摘む。
2. 葉を水洗いし、ガーゼで包んで口を縛る。
3. 浴槽にお湯をためて、湯船に入れる。

## 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)

- 10月6日(金) センター職員が主に担当します
- 10月14日(土) 介護支援専門員が主に担当します
- 10月21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)

10月26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!

## リリーベるず

毎週火~土曜日の10時~16時まで開催しています。

### 10月のイベント予定

- 5日(木)お話会 10:30~
- 14日(土)えいごであそぼ!  
①10:30~11:00(赤ちゃん向け)  
②11:15~11:45(幼児向け)
- 20日(金)プレパパ・プレママサロン 10:30~
- 21日(土)サーキットあそび  
①10:30~11:30  
②14:00~15:00
- 27日(金)WARA リズム 10:30~
- 28日(土) ハロウィン工作 終日
- 31日(火)



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(リリーベるず)  
lilybells.tsuge@gmail.com

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)

### 10月はスローエアロビックです

10月19日(木) 10時00分~11時00分

参加費一人500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)

10月14日(土) 10時15分~12時

# デイサービス 縁日

8月29日(火)、9月3日(日)はご利用者様と射的、金魚すくい、スーパールすくい、ヨーヨー釣り等、縁日を楽しみました。

みなさん景品ゲットの為真剣です。金魚すくい最高記録は50匹でした。



敗者の涙に  
吾も涙す  
夏の甲子園  
もてあます  
期待はずれの  
西瓜かな  
カーテンに  
そっと寄り添い  
月を待つ



中西晃子

草むしり  
名も無き花の  
多かりき  
山の辺を  
歩けば三輪の  
やしるあり  
朝焼けに  
今日のあつさ  
忍ばるる



川端登志

同窓会  
ピーチクパーチク  
一方通行  
知らぬこと  
知ってうれしや  
あゝ無上  
精一杯  
生きた証しの  
香の風



山辺正介

## 休館日のお知らせ

10月は2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 30日(月)がお休みです。

## 介護スタッフ募集します

非常勤(パート)は都祁地域内でのお仕事です。

### 訪問介護

時給 平日1,100円 日・祝1,490円  
1件につき+交通費300円・派遣手当100円  
時間 月曜日から金曜日の9:00~12:00  
週1~3日程度も可

資格 介護職員初任者研修(ホームヘルパー2級)  
介護福祉士・実務者研修修了者  
年齢 概ね60歳までの方

### 通所介護

時給(資格あり) 平日1,000円 日・祝1,350円  
(資格なし) 平日900円 日・祝1,220円  
1日につき+交通費300円・派遣手当100円  
時間 火曜日から日曜日の8:30~17:00  
年齢 60歳までの方

☆性別問わず大歓迎!!  
☆元気で明るい方☆未経験者でもOK!!  
☆ライフスタイルに合わせて空き時間に働きませんか?  
週1日、1日4時間からでもOKです。  
本会規定に基づく有給休暇あり  
※【応募】まずはお気軽にお電話下さい。  
(☎0743-82-2624)  
※詳細は面談にてご説明致します。

## 介護予防教室(ヨガ) 令和5年10月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
10月4日	水	13:30	和室	ヨガ
10月20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

### 寄付

『ミント』

奈良市都祁吐山町 小西敏隆 様

『ドライヤー』

奈良市都祁吐山町 宮本幸子 様  
有難うございます。

