



都祁福祉センターだより

161号



たのしく！元気に！いきいき教室

10月19日(木)都祁交流センターにて『スローエアロビック教室』に参加しました。スローエアロビックは「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた高齢者や体力の低い方でも無理なくできるエクササイズです。シンプルで自然な動きを取り入れながら、好きな音楽に合わせて楽しく体をほぐすことで、気持ちも明るく前向きになります。



11月は「大根湯」で寒い季節を乗り切りましょう！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！

簡単！自宅で大根湯の作り方



1. 大根1本分の葉を風通しの良い日陰に吊るして2～10日間乾燥させ、「干葉」にします。
 2. これを細かく刻んで、布袋に詰め、風呂に入れ水から沸かします。
- 生の葉を使う時には、刻んでからすり鉢ですって、しぼり汁を使うようにします。

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3日(金) センター職員が主に担当します

11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)

11月30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(木)お話会 10:30～
- 11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)
- 17日(金)妊婦さんとパパママ 赤ちゃん交流会(要予約) 10:30～
- 18日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②14:00～15:00
- 25日(土)つげこどもまつり 10:00～12:30 (最終受付 12:00)
- 29日(水)WARA リズム 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)
liliybelltsuge@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)

11月はチェアーエクササイズです
11月16日(木) 10時45分～14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)

11月11日(土) 10時15分～12時

ロビーコンサート

9月30日(土)、福祉センター玄関ロビーにて「あるみか～ぞさん」による演奏イベントが開催されました。

懐かしの歌謡曲や童謡、世界一周をテーマにしたメドレー等幅広く優しい音色で奏でられ、子供からお年寄りまで笑顔と手拍子で演奏を楽しみました。



一人居や
満月見るは
二人良し
草の実の
悲しきまでに
吾に付き

眉かき足して
紅うっすらと
敬老日



中西晃子

暑さ伸び
彼岸花見ぬ
慕参り
我が人生
五七五に
修めつゝ
十五夜の
白さぎ城は
あやしくも



川端登志

政治家よ
大志を抱け
あすの日本
耳遠く
頭ぼんやり
わしは誰
幸せは
笑って暮らす
人に来る



山辺正介

みんなおいでよ！ つげこどもまつり

2023年11月25日(土)
都祁福祉センター
10:00～14:00(最終受付13:30)

- 12:00 おもちつき(ぜんざいふるまい)
- 13:00 スマイルリリースチアダンス
- 13:30 シャボン玉遊び

リサイクルバザー、おもちゃ病院、
バルーンアート、移動販売
10周年記念コーナー等々…

4年ぶりにフルバージョンで開催するつげこどもまつりは、リリーベるず開設10周年を記念した内容です！
ぜひみなさんお誘いあわせのうえ、遊びに来てくださいね♪

介護予防教室(ヨガ) 令和5年11月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
11月1日	水	13:30	和室	ヨガ
11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

寄付

『柿の葉・十薬』
奈良市都祁吐山町 小西敏隆様
有難うございます。



休館日のお知らせ

11月は4日(土) 6日(月) 13日(月) 20日(月) 24日(金) 27日(月)がお休みです。

