



都祁福祉センターだより



162号



つげ夢おこし会さんより
“葉牡丹”が福祉センター
玄関に咲いています。

12月はほんのり香る「ゆず湯」を堪能しませんか

ゆずの精油成分には、蜜柑の皮と同じく血行を促進させる働きがあり、風呂に入れると身体を芯から温めます。新陳代謝も活発になるので、疲れや痛みもとれ、冷え性にも効果があります。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）

簡単！自宅でゆず湯の作り方

柚子(ゆず)の果実5～6個を半分か輪切りにして、そのまま風呂に浮かべてください。(入浴中に皮膚に長時間触れると刺激が強すぎる場合があります。)

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)

12月1日(金) センター職員が主に担当します

12月9日(土) 介護支援専門員が主に担当します

12月16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)

12月21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。

12月のイベント予定

2日(土)
5日(火)
6日(水) } クリスマス工作 終日

7日(木) お話会 10:30～

9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)

15日(金) 妊婦さんとパパママ
赤ちゃん交流会(要予約)
10:30～

16日(土) サーキットあそび

①10:30～11:30

②14:00～15:00

21日(木) クリスマス会 10:30～

22日(金) ミュージックケア 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をご確認ください。

【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)

liliybells.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)

12月はお笑い演芸です

12月23日(土) 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)

12月9日(土) 10時15分～12時

職員紹介

6月から研修で入社しました、寺澤千鶴です。介護職の仕事は未経験ですが、これから勉強して、皆さんに喜んでもらえるように、頼りになる介護者になれるように頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いします。

寺澤 千鶴



たのしく！元気に！いきいき教室

インフルエンザ流行の季節です。空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など、気道に吸入することで感染します。

11月16日(木)いきいき教室では、免疫力をあげ、感染予防する為おいおいに笑い、血流を良くする体操を行いました。



介護予防教室(ヨガ) 令和5年12月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
12月6日	水	13:30	和室	ヨガ
12月15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

『大根葉』
奈良市蘭生町 中西明美 様
有難うございます。



案山子解き
そっと抱きて
軽トラへ
カーテン引く
色なき風を
包ませて
明日がある
草刈り残り
家路かな

中西晃子

世は進み
人の愚かさ
改たまぬ
お年寄り
自粛々々で
サルコペニア
マドシナに
いとし心の
若き日を

山辺正介

おそ咲きの
紅葉色付き
紅さして
御供まきも
やさしさどこか
大声に
美味しく
次男の料理
食進む

川端登志

休館日のお知らせ

12月は4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月) 29日(金) 30日(土) 31日(日)がお休みです。

