



166号



都祁福祉センターだより



GW中の休館日のお知らせ



土	日	月	火	水
4 / 27	4 / 28	4 / 29 休館日	4 / 30	5 / 1
木	金	土	日	月
5 / 2	5 / 3	5 / 4 休館日	5 / 5	5 / 6 休館日

4月は「よもぎ湯」に入って溜まった疲れを吹き飛ばしましょう！

よもぎは血行を促進させ、肩こりや腰痛、神経痛などをやわらげる働きがあります。また、香りはストレス解消や安眠に効果的です。(陣痛促進作用があるので妊婦さんは避けるようにしましょう)

簡単！自宅でよもぎ湯の作り方

- 鍋に水をはり、汚れを落とした生のよもぎ5本～10本を細かく刻んで入れます。(使うよもぎは先端から約20cm程度の若い葉)
- 5～10分ほど沸騰させたらよもぎを取り出します。

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。

4月のイベント予定

- 4日(木)お話会 10:30～
 - 13日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②14:00～15:00
 - 19日(金)プレパパ・プレママサロン (フラワーアレンジメント) 10:30～
 - 27日(土)えいごであそぼ！！
 - ①10:30～11:00(赤ちゃん向け)
 - ②14:00～14:30(幼児向け)
 - 30日(火)
 - 5月1日(水)
 - 5月2日(木)
- こどもの日工作 終日

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！



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)

- 4月5日(金) センター職員が主に担当します
- 4月13日(土) 東部包括支援センター職員が主に担当します
- 4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)

4月25日(木) 10時30分～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！

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)

4月はチェアエクササイズです

4月18日(木) 10時45分～14時30分
参加費一人700円

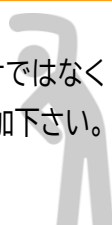
沢山のご参加お待ちしております！

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)

4月6日(土) 10時15分～12時



職員紹介

3月から事務員として働くことになりました、東詩子と申します。

福祉の仕事は未経験ですが、皆様の力になれるよう精一杯努めたいと思っています。

よろしくお祈いします。

東 詩子

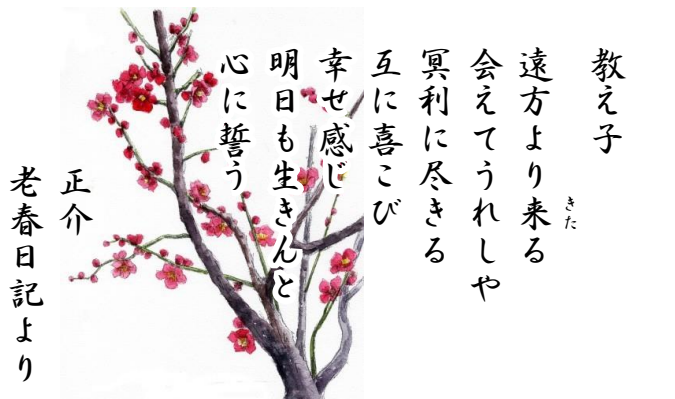


デイサービス 外出レク

3月8日(金)、14名のご利用者様と「月ヶ瀬梅まつり」へ観梅に出かけました。白やピンク、色とりどりの梅並木が続く道を走り、月ヶ瀬ふれあい市場へ到着。

梅干しや名産品をお土産に買い、地域内をぐるりと一周回り、湖畔の里でティータイムです。

温かい飲み物を飲み、皆様ほっとした表情をされていました。これからも季節の変化を肌で感じて頂き、デイサービスでの生活を豊かに過ごして頂きたいです。



老春日記より

正介

教え子

遠方より来る
会えてうれしや
冥利に尽きる

互に喜び

幸せ感じ

明日も生きんと

心に誓う



中西晃子

血圧の
今日も正常
初音聞く

どぶろく作り

泡プチプチと

囁けり

春炬燵

ひとりじめして

句作かな

介護予防教室 令和6年4月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
4月3日	水	13:30	和室	ヨガ
4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

寄付

『ポップコーン機』

奈良市都祁吐山町 吉中直人 様

有難うございます。



川端登志

齊藤昇

鏡見て
そっと見てとく
細い髪

整えば

春の風吹く

夕まぐれ

年こした

豆の数えが

恐ろしい

知らぬまに

遠くへ旅立つ

友多く

古いアルバム

出してながむる

休館日のお知らせ

4月は1日(月) 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

