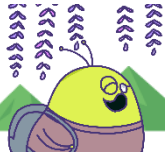




都祁福祉センターだより

167号



ご挨拶

お世話になっております。
 4月から所長となりました、
 東享子と申します。
 都祁地域の福祉について、安心
 していただける村作りとなれば
 と思っています。
 どうぞよろしくお祈りします。



りりーべるず

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

- 1日(水)こどもの日工作 終日
- 2日(木)お話会 10:30～
- 11日(土)サーキットあそび
 - ①11:00～12:00
 - ②13:30～14:30
 時間が変更になりました。ご注意ください。
- 17日(金)プレパパ・プレママサロン
10:30～
- 18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)
- 24日(金)WARA リズム 10:30～
- 30日(木)ちょこっとベジタブルクッキング
(ラディッシュの会共催)
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
 インスタグラムをご確認下さい。

【お問い合わせ】

0743-82-2624(都祁福祉センター)
 090-1154-8568(りりーべるず)
 liliybells.tsuge@gmail.com

是非、参加してね！



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。

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。

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3日(金) センター職員が主に担当します

5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)

5月30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)

5月はヤクルト健康講座です

5月23日(木) 10時45分～14時30分

参加費一人500円

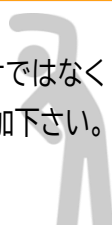
沢山のご参加お待ちしております！

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)

5月11日(土) 10時15分～12時



デイサービス 移動販売

4月17日(水)、月ヶ瀬福祉センターにお願いをし、青葉仁会様の協力のもと、デイサービスご利用者様向けにパンの移動販売を開催いたしました。皆様お好みのパンを袋いっぱい詰めて、あっという間に完売しました。

高齢になると外出の機会が少なくなってきました。移動販売に来ていただくことで、デイサービスを利用している方や、外出の機会が少なくなった方に少しばかり楽しみを提供することができました。



たのしく！元気に！いきいき教室

4月18日(木)、公民館すずらん学級・都祁福祉センターいきいき教室合同にて、チアエクササイズを企画。歌あり、手足を動かし、頭の体操に大いに笑って、元気あふれる時間を過ごしました。

いきいき教室では5月は『ヤクルト健康講座』、6月は『ミュージックケア』を予定しております。皆様のご参加お待ちしております。



国民を騙し続けて
国七
目覚めよと
怒る国民
尻に敷き

山辺正介

やせ猫よ
またたび食べて
頑張れよ
咲く花も
散る花も
なごりあり

川端登志



中西晃子

介護予防教室 令和6年5月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
5月1日	水	13:30	和室	ヨガ
5月17日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん

寄付

『デジタルカメラ』
奈良市都祁吐山町 吉中直人 様

有難うございます。



齊藤昇

休館日のお知らせ

5月は 4日(土) 6日(月) 13日(月) 20日(月) 27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

