



都祁福祉センターだより



ハオに
なりました

168号

「くらしの何でも相談窓口」

もしも暮らしに困ったら、あなたは誰に相談しますか？
「悩みごと」「困りごと」どこにも相談できず、一人で悩んでおられないですか？
ささいな悩みでも、しんどくてつらい悩みでも、安心して
できる相談員に話をして、ホッとしませんか。
相談窓口だけでは解決できないものは、適切な機関に
おつなぎします。

くらしの何でも相談 0743-82-2624

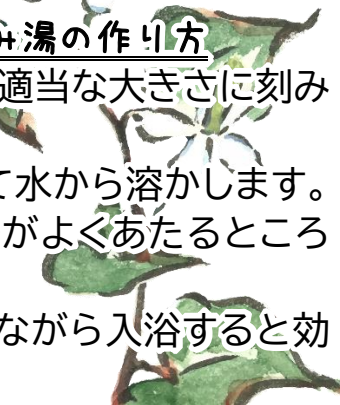
6月はお肌のトラブル解消

自然のお薬「どくだみ湯」です！

どくだみのエキスを入れたお風呂は、あせも・しっしんなどの吹き出物を鎮めるほか、新陳代謝を高めて皮脂分泌を活発にするため、お肌もツルツルになります。

簡単！自宅でどくだみ湯の作り方

1. 生の茎や葉を水洗いして、適当な大きさに刻みます。
2. 布袋に詰め、浴槽に入れて水から溶かします。落とし込み式の浴槽では、湯がよぐあたる場所におきます。
3. 袋の中の成分を揉み出しながら入浴すると効果的です。



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）

6月7日(金) センター職員が主に担当します

6月8日(土) 東部包括支援センター職員が主に担当します

6月15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）

6月27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！

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。

6月のイベント予定

6日(木)お話会 10:30～

8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)

15日(土)サーキットあそび

①11:00～12:00

②13:45～14:45

時間が変更になりました。ご注意ください。

21日(金)妊婦さんとパパママ

赤ちゃん交流会（要予約）

10:30～

27日(木)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

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)

liliybellts.suge@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）

6月はミュージックケアです

6月20日(木) 10時45分～14時30分

参加費一人500円

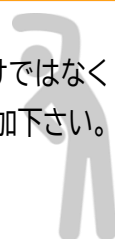
沢山のご参加お待ちしております！

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）

6月1日(土) 10時15分～12時



デイサービス催し

4月は6日(土)、7日(日)に山添村の桐山へお花見に出かけました。満開の桜のもと、気持ちの良いドライブとなりました。

5月12日(日)母の日イベントはボランティアさんにお越しいただき、手作りのプレゼントと母の歌メドレーで、いつも家族をあたたく見守り支えてくれるお母さんに、ありがとうの感謝の気持ちを伝えました。

6月も父の日イベントや様々な催しを予定していますので、お楽しみに。



休館日のお知らせ

6月は 3日(月) 10日(月) 17日(月) 24日(月)がお休みです。

ふれあい映画会開催のお知らせ

開催日 令和6年6月9日(日)

場所 都祁交流センター

プログラム

10:00～映画「ザ・スーパーマリオ

ブラザーズ・ムービー」

(11:30終了)

14:00～映画「こんにちは、母さん」

(16:10終了)

ふれあい体験コーナー&模擬店もあります

～都祁福祉車両運行会より～

ふれあい映画会当日、介護認定者及び障害者の方で、会場への送迎を希望される方は前日までに 都祁福祉センター82-2624までお電話下さい。

介護予防教室 令和6年6月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
6月5日	水	13:30	和室	ヨガ
6月21日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん

寄付

『よもぎ』

奈良市都祁吐山町 小西敏隆 様

有難うございます。

【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

