



都祁福祉センターだより

174号



職員紹介

10月より勤務させて頂いております、中岡と申します。

元気でよく笑う私ですが、デイにお仕事に来させて頂くようになり更に、ご利用して下さる方から元気と沢山笑顔頂き、楽しい時間を過ごさせて頂いております。

ご利用して下さる方にも楽しく過ごして頂けるように努めてまいります。

よろしくお祈りいたします。

中岡 仁美



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。)



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

- 5日(木)お話し会 10:30～
- 6日(金)
- 7日(土) クリスマス工作 終日
- 10日(火)
- 14日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②13:45～14:45
- 18日(水)WARA リズム 10:30～
- 20日(金)妊婦さんとパパママ 赤ちゃん交流会 (要予約) 10:30～
- 21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)
- 26日(木)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。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)
lilybells.tsuge@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)

- 12月6日(金) センター職員が主に担当します
- 12月14日(土) 東部包括支援センター職員が主に担当します
- 12月21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26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)

12月はお笑い演芸です

12月15日(日) 13時30分～15時30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7日(土) 10時15分～12時

デイサービス外出レク

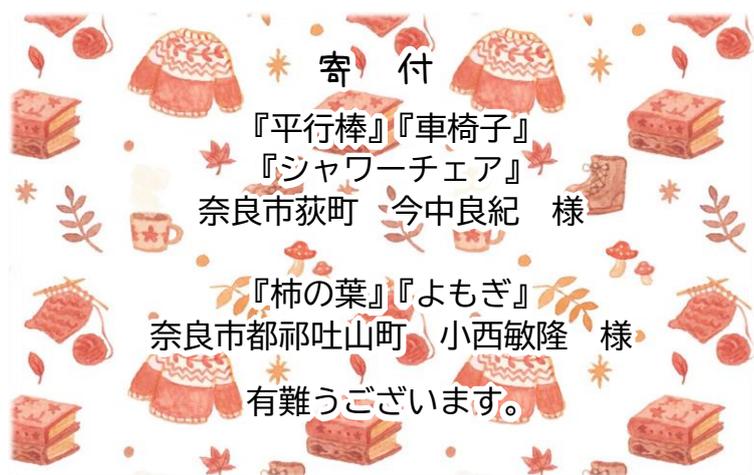
10月24日(木)は、18名のご利用者様と、日笠町にあるカフェ「水仙月」へお食事に出かけました。木の匂いが香る明るい雰囲気のお店です。事前に頼んでいたケーキセットが運ばれてきて、動物の顔のパンケーキに癒されたり、飲み物のボリュームにびっくりしたりと楽しい時間でした。「食べきれるかしら」と言いながらも、美味しそうにペロりと完食されました。食後はじゃんけん大会で締めくくりです。デイサービスでは今後も様々な景色が見られる場所やお店に行き、一緒に思い出を作っていきたいと思えます。次はどこへ外出するのか、楽しみにしててくださいね。



介護予防教室 令和6年12月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
12月4日	水	13:30	和室	ヨガ
12月20日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん



調理補助のボランティア募集

福祉センター内デイサービスの調理師のお手伝いをして下さるボランティアの方を募集しています。

- ・火曜日～日曜日
- ・朝9時頃～13時頃まで
- ・週1日でも、月1回でもOKです。

お問い合わせは下記までよろしくお願い致します。



「妻を偲びて」
冬の夜空を仰ぎ見て
吾が妹どの星さがせども
見つかることなどなかりけり
おとぎの話の世界とて
寒さに耐えて眼をこらす
輝くこの星あの星と
きらめくはずの星たちも
涙にかすんで見えもせず
達者でいてよと見守りし
いとしき妻よ 吾が妹よ
山辺正介



休館日のお知らせ

12月は 2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 29日(日) 30日(月) 31日(火)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

