



都祁福祉センターだより



179号

デイサービス 外出レフ

4月9日(水)、14名の利用者様と山添村の桐山へ、お花見に出かけました。満開の桜を眺めながらのおやつタイム。皆様の会話にも花が咲きました。また来年もお楽しみに。



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、天然のアロマセ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2日(金) センター職員が主に担当します
5月17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29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22日(木) 10時45分～14時30分
参加費一人600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3日(土) 10時15分～12時



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(木)お話会 10:30～
- 2日(金)こどもの日工作 終日
- 10日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②13:45～14:45
- 17日(土)えいごであそぼ！！ 10:30～11:00
- 23日(金)プレパパ・プレママサロン 10:30～
- 29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。

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(りりーべるず)

lilybells.tsuge@gmail.com

是非、参加してね！

「職員紹介」

3月11日より、都祁福祉センターのデイサービスで勤めさせて頂いている久保西です。

ヘルパーのお仕事は未経験なので、初めての事ばかりで毎日ドキドキワクワクしています。働きはじめて約一か月経ちましたが、利用者様に少しずつ名前を覚えて頂き、色んなお話もして下さい、すごく嬉しいです！！

同僚の先輩方も優しくて愉快な方ばかりで、毎日楽しく働かせて頂いています！！

本当に私は運がいいです！！

利用者様に「今後もデイサービスへ行くのが楽しみや」と思って頂けるように、日々努力していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



久保西 和

皆さん、はじめまして。4月より都祁福祉センターの事務として勤めさせて頂いております、北西です。

事務の仕事は初めてなので、分からない事も多いですが、皆さん本当に親切に教えてくださり、毎日楽しく仕事をさせて頂いております。

利用者様にも「新人さん？無理せず頑張ってるね」と声を掛けて頂く事も多く、とても励みになっています。

皆様のお役に立てますよう、日々精進して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。



北西 香澄

介護予防教室 令和7年5月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
5月7日	水	13:30	和室	ヨガ
5月16日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん



山辺正介



中西晃子



寄付

『みかんの皮』

奈良市都祁吐山町 小西敏隆 様

有難うございます。



休館日のお知らせ

5月は5日(月) 12日(月) 19日(月) 26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

