



# 都祁福祉センターだより



## 投稿募集中です

都祁福祉センターだよりでは、皆様からのご意見や情報などを取り入れ、皆様に活用される紙面づくりを目指し制作に取り組んでいます。

各地域の行事ごとなどの情報や、日常の些細な事、行事に参加しての感想など、なんでも結構ですのでぜひお寄せください。お待ちしております。

### 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、湯がよくあたるところにおきます。
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。

## 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。

### 6月のイベント予定

- 5日(木)お話会 10:30～
- 14日(土)サーキットあそび
  - ①10:30～11:30
  - ②13:45～14:45
- 21日(土)えいごであそぼ！！ 10:30～11:00



- (未定) プレパパ・プレママサロン
- (未定) WARA リズム

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)

- 6月6日(金) センター職員が主に担当します
- 6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)

6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)

### 6月は音楽療法です

6月19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)  
6月7日(土) 10時15分～12時

# 雷から身を守るために

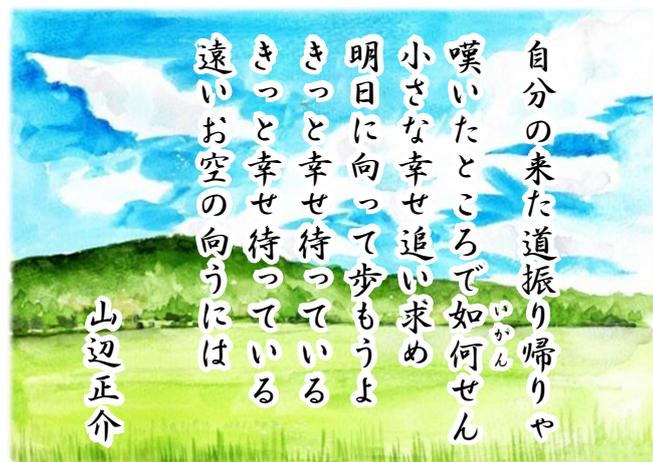


建物に雷が落ちた場合、鉄筋コンクリートなどしっかりした建物の中にいれば、電気は建物の壁を通して地面に吸収されるので安全です。

木造建築も基本的には安全ですが、電話や電気器具、水道の蛇口など金属に触れていると感電する恐れがあります。

車や家の中で感電した例もあり、屋内だからといって100%安全とはいえません。

いずれの場合でも、屋内にいるときに雷が近づいてきたら、電気器具や天井、壁から1メートル以上離れるようにしましょう。



自分の来た道振り帰りや  
嘆いたところで如何せん  
小さな幸せ追求め  
明日に向けて歩もうよ  
きつと幸せ待っている  
きつと幸せ待っている  
遠いお空の向うには

山辺正介

## ふれあい映画会開催のお知らせ

開催日 令和7年6月1日(日)

場所 都祁交流センター

プログラム

- 8:45～受付、入場開始
- 9:00～開会行事(ふれあいホール)
- 9:15～都祁中学校吹奏楽部の演奏
- 10:00～映画「怪盗グルーのミニオン超変身」  
(11:34終了)
- 11:00～ふれあいコーナー&模擬店スタート  
(13:50終了)
- 14:00～映画「あまろっく」  
(16:00終了)

～都祁福祉車両運行会より～

ふれあい映画会当日、会場への送迎を希望される方は5月28日(水)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7年6月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
6月4日	水	13:30	和室	ヨガ
6月20日	金	14:30	または 研修室	

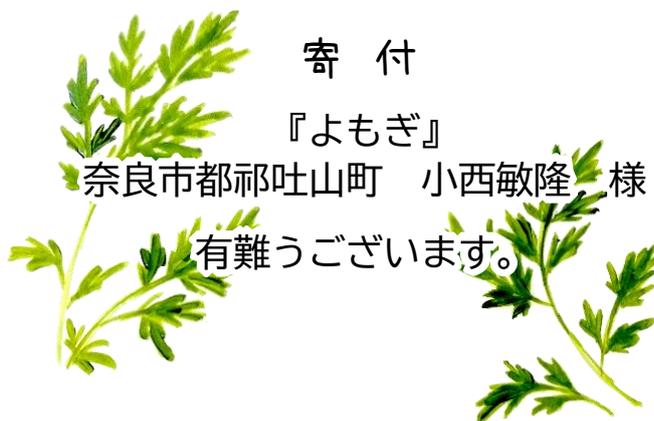
【講師】藤井 美由紀さん

## 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。



昭和の歌  
口ずさみつつ  
春の畑  
目薬させば  
横に流れて  
春の空  
竹の子の  
皮に値段の  
直売所



中西晃子

## 休館日のお知らせ

6月は2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 30日(月)がお休みです。

