



都祁福祉センターだより

183号



「おしらせ」

ただいま都祁福祉センターの部屋の貸館が中止となっております。

しばらくの間ご迷惑をおかけします。



9月は肌トラブルの

気になる季節にスキンケア「柿湯」です！

柿の葉には緑茶の約20倍のビタミンCをはじめ、脂肪や油を分解し消化を助ける成分などが含まれています。

血圧降下、血管透過性改善、止血に効果があり、さら湯よりも肌のキメが整い保温効果が高まります。

午前11時から午後4時まで入浴できるので是非お越しください！（※受付は3時30分までです）



簡単！自宅で柿湯の作り方

1. 柿の葉を洗い、良く乾燥させて保存します。
2. 用いる前に葉を破るように切り1つかみ分をガーゼの袋やティーバッグなどに詰めてから、浴槽に入れます。生の葉の場合は、両手いっぱい、葉20枚くらいを用いましょう。

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。

9月のイベント予定

- 4日(木)お話会 10:30～
- 11日(木)プレパパ・プレママサロン 10:30～
- 18日(木)WARA リズム 10:30～
- 20日(土)えいごであそぼ！！ 10:30～11:00
- 25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～
- 27日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②13:45～14:45



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をご確認下さい。

【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)

liliybelltsuge@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）

9月5日(金) センター職員が主に担当します

9月20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800円です）

9月25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）

9月はヤクルト健康講座です

9月11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）

9月6日(土) 10時15分～12時

熊を寄せ付けないために



ツキノワグマは匂いに強く反応します。

果実酒や味噌、ペットフード、ガソリンなどを倉庫などに保管する時は、匂いが出ないようにして鍵をかけましょう。

生ごみや廃棄した果実、野菜を畑や庭にそのまま放置するのはやめましょう。

庭の柿や栗などは放置せず早めに収穫し、屋内に保管又は適切に廃棄しましょう。利用しない果樹については、思い切って伐ってしまうのも一つの方法です。また、クマが登れないよう幹にトタン板を巻きつけ、落ちた実を回収することも有効です。

人家と山との間にある藪はクマの隠れ場所となってしまうます。低木や雑草を刈り払うことで見通しを良くし、クマが近づきやすい環境をなくしましょう。

出没が続いたり、身の危険を感じたりした場合は、地元市町村や警察に相談し、ツキノワグマが出没した時間帯や早朝・夕方に爆竹を鳴らすなどして追払いをしましょう。

また、ツキノワグマを誘引している物が分かった場合は、速やかに取り除きましょう。

ロビーコンサート

7月18日(金)、福祉センターロビーにてハワイアンバンド「ココレカ」さんによる演奏イベントが開催されました。



ハワイアン
演奏と
フラダンス

なつかしの
昭和歌謡の
ひととき



介護予防教室 令和7年9月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
9月3日	水	13:30	和室	ヨガ
9月19日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん



中西晃子

山辺正介



寄付

『びわの葉』

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

9月は1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 24日(水) 29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

