



都祁福祉センターだより



186号

ふれあい合同サロンに参加しました

11月9日(日)に、デイの利用者さんとスタッフで、地区社協主催のふれあい合同サロンに参加しました。地域の方との交流とスタッフにて椅子体操を行いました。日頃のデイでの楽しさを合同サロンの方々に少しでもお分けできたと思います。ありがとうございました。



リリーベるず

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

- 4日(木)お話会 10:30～
- 6日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②13:45～14:45
- 11日(木)クリスマス会 10:30～
- 12日(金) クリスマス工作 終日
- 13日(土)
- 18日(木)WARA リズム 10:30～
- 20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)
- 25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(リリーベるず)

liliybelltsuge@gmail.com

是非、参加してね!

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。)

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5日(金) センター職員が主に担当します

12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)

12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)

12月はお笑い演芸です

12月14日(日) 13時30分～15時00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13日(土) 10時15分～12時

居場所づくり オレンジカフェ つぶちゃん

12月18日(木) プレオープン

会場:都祁福祉センター

時間:10:00~14:00

～メニュー～
コーヒー(ホット・アイス)
紅茶(ホット・アイス)
ほうじ茶(ホット・アイス)
オレンジジュース
りんごジュース 各100円



認知症の人やそのご家族、地域の人、お年寄りから赤ちゃんまで気軽に立ち寄ることができ、悩みごとの相談や情報交換などできる「集いの場」です。
お気軽にご参加ください。

山辺正介



中西晃子



たくさんのご来場ありがとうございました！

11月16日(日)に開催しましたつげこどもまつり。
約220名の方がご来場くださいました！たくさんの方々にご参加いただきましたハイハイレース、可愛い赤ちゃんたちのハイハイする様子に、みなさんの温かい声援が飛び交いました！今年は中学生もたくさん参加してくれて、大盛り上がりとなりました！2部構成となったサーキット遊びでは、体操の先生に1人ずつ関わっていただくことができ、バク転や逆上がりの練習もしてもらえました。

初登場のおみせやさんごっこでも、みんななりきっていっぱい遊んでくれていましたよ。その他、おもちゃつき、リサイクルバザーなど、会場のあちこちでたくさんの笑顔が弾ける1日となりました！

民生委員さんはじめご協力頂いたみなさま、ご来場頂いたみなさま、本当にありがとうございました！



介護予防教室 令和7年12月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
12月3日	水	13:30	和室	ヨガ
12月19日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん

寄 付

『菊』
奈良市都祁 Y 様



『丑湯の葉』
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

12月は1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月) 30日(火) 31日(水)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@kc.n.jp

