



都祁福祉センターだより



189号

今年も無病息災を願って、デイサービスのご利用者様と、節分飾りを制作しました。
画用紙に愛らしい小鬼が二体、真ん中には立体的な鯛が飾られています。
それぞれ出来上がりに個性があり、お互いに作品を見せ合って楽しんでいました。



3月は美容に最適の

「みかん湯」でお肌をつるつるに！

蜜柑の果皮には、リモネンという精油成分が含まれています。リモネンは血行促進作用があるので、蜜柑湯に入るといつまでも身体は温かく、湯冷めしません。また、クエン酸やビタミンCも含んでいるので、美肌効果があります。

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！自宅でみかん湯の作り方

1. 水100cc に対し、みかんの皮4個分位をちぎって鍋に入れ、15分ほど煮ます。
2. 冷めたらザルでこし、スプレー容器に入れて出来上がりです。

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。

3月のイベント予定

- 5日(木)お話会 10:30～
- 7日(土)えいごであそぼ！！ 10:30～
- 12日(木)妊婦さん広場体験会&乳幼児計測会 (都祁保健センター共催) 10:00～11:30
- 19日(木)WARA リズム 10:30～
- 26日(木)ミュージックケア 10:30～
- 28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)
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)

- 3月6日(金) センター職員が主に担当します
- 3月14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)

3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)

3月はすずらん学級
ふれあい交流会に参加します

3月14日(土) 13時00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)
3月7日(土) 10時15分～12時



つまみ食い
その上をいく
盗み食い
もしもしと
云うと「カメヨ」と
云う婆さん
重い腰
それに加えて
軽い口

石橋操



なばな摘む
寒さに負けず
花咲かす
冬の食卓
彩るために
初荷用
舟精込めて
野菜を作る
鹿に襲われ
努力台無し

斎藤昇



無欲とは
どんな欲かと
問うたなら
お前はえらい
長生きせしと
歳取れど
夢と希望を
胸に秘め

山辺正介



どんと座し
昔のままなり
箱火鉢
働いて働らいて
握りしめてる
春の土
そう言えば
天の穴かも
冬の星

中西晃子

居場所づくり

オレンジカフェ つぶちゃん

3月19日(木)

会場:都祁福祉センター

時間:11:00~14:00

- ～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
 - ホットゆずティー 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。

介護予防教室 令和8年3月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
3月4日	水	13:30	和室	ヨガ
3月13日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん



寄付

『りんご』

奈良市吐山町 小西敏隆 様

有難うございます。

休館日のお知らせ

3月は2日(月) 9日(月) 12日(木) 16日(月) 21日(土) 23日(月) 30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

