



都祁福祉センターだより

171号



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。

介護予防教室 令和6年9月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
9月4日	水	13:30	和室	ヨガ
9月20日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん

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6日(金) センター職員が主に担当します
- 9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)

9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!

リリーべるず

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

- 5日(木)お話し会 10:30~
- 5日(木)
- 6日(金)野菜スタンプ 終日
- 7日(土)
- 12日(木)ちよ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~
- 14日(土)サーキットあそび
①10:30~11:30
②13:45~14:45
- 20日(金)妊婦さんとパパママ
赤ちゃん交流会 (要予約)
10:30~
- 21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)
- 27日(金)WARA リズム 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。
マスク着用については任意で
お願いします。

詳しくはFacebookと
インスタグラムをご確認下さい。

【お問い合わせ】

0743-82-2624(都祁福祉センター)
090-1154-8568(リリーべるず)
liliybelltsuge@gmail.com

是非、参加してね!

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12日(木) 10時45分~14時30分
参加費一人500円

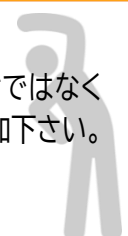
沢山のご参加お待ちしております!

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7日(土) 10時15分~12時



災害に備えてできること



高齢者の方が災害時により安全に避難するために、以下の点を確認・準備しておきましょう。

《自宅内の安全対策を取る》

寝室や逃げ道となる場所に倒れやすいもの・割れやすいものは置かない。開き扉や引き出しには滑り止めシートや扉ロックを使い、中のものが飛び出さないようにする。安全に移動できるように、スロープや手すりを設置する等。

《緊急時連絡カードを作成する》

住所・氏名・生年月日などの基本情報以外にも、緊急時に連絡してほしい人の連絡先、かかりつけ病院の連絡先、持病や服用している薬などを記入しておきます。

《避難行動要支援者名簿に登録する》

災害時に地域全体で名簿に登録された要支援者の方の安否確認や避難支援を行います。(登録を希望される方はお住まいの各市区町村にお問い合わせください。)

《地域の方との交流を持つ》

災害時は地域の方との助け合いが重要になります。日頃から積極的に地域の行事や活動に参加し、近所の方と交流を持ちましょう。

電源が必要な医療機器を使用している方は、停電時に備えて非常時の使用方法を確認しておくことが大切です。

例えば人工呼吸器の場合、停電に備えた外部バッテリーや蘇生バッグがあります。

緊急時にスムーズな対応ができるように、日頃から確認しておきましょう。

デイサービス催し

8月20日(火)は、先生方(代表者 稲葉紀美子様)にご協力いただき、着物で写真撮影を行いました。着物や帯の色合いなど、一人一人にぴったりのものを選んでくださりました。撮影後も背筋をピンと伸ばし、皆様お互いの着物を褒め合うなど、とても嬉しそうにされていました。



寄付



『工場扇』『スリッパ』
『充電式生垣バリカン』
奈良市針町 宗岡孝一様
有難うございます。



なき妻の
面影似たり
瓜二つ
うらばん
盃蘭盆を
迎えて供養
ありがたき

山辺正介

ひまわりに
聞かれたかしら
左話
日は西に
ひまわりはもう
東向き
水撒けば
とばしたくなり
遠くへ遠くへ

中西晃子

休館日のお知らせ

9月は 2日(月) 9日(月) 16日(月) 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

