



都祁福祉センターだより

172号

デイサービス催し

9月は「敬老の日」という事で、利用者様に健康長寿の手作りお守りと、色紙をプレゼントしました。

色紙には、カメノの「か」は輝かしい日々。みよこの「み」は魅力的。かずよの「よ」は喜び沢山というように、名前にちなんだメッセージを添え、感謝と願いを込めて手渡しました。



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。

10月のイベント予定

- 3日(木)お話会 10:30～
 - 12日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②13:45～14:45
 - 18日(金)プレパパ・プレママサロン 10:30～
 - 19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)
 - 23日(水)WARA リズム 10:30～
 - 30日(水)ハロウィン工作 終日
 - 31日(木)ハロウィン工作 終日
- 10月22日(火)、10月23日(水)は都祁中学校の生徒さんが職場体験に来てくれます。
- 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)
 liliybells.tsuge@gmail.com
- 是非、参加してね！**



10月は疲れた体に効果大 薬草たっぷりの「丑湯」です！

一年中健康で過ごせる様、様々な種類の薬草を入れた「丑湯」に入る風習があります。夏の間冷房で冷えた体をゆっくり温め、元気に一年乗り切りましょう。

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！自宅で丑湯の作り方

1. ドクダミの葉や桃の葉、緑茶、ハーブなど好きな葉を摘む。
2. 葉を水洗いし、ガーゼで包んで口を縛る。
3. 浴槽にお湯をためて、湯船に入れる。

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)

- 10月4日(金) センター職員が主に担当します
- 10月12日(土) 東部包括支援センター職員が主に担当します
- 10月19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)

10月31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)

10月は脳トレ健康リミック ～ラララ健康歌声です

10月17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)
10月5日(土) 10時15分～12時



災害時の避難に向けて備えておくもの



食料や飲料水、貴重品、生活用品など一般的に災害時に持ち出す物に加え、高齢者は以下の持ち物が必要な場合があります。

《お粥や介護用のレトルト食品・とろみ剤》

嚥下（えんげ）機能が低下している方は誤嚥性肺炎を防ぐために、お粥や柔らかく食べやすい介護用のレトルト食品、とろみ剤などを用意しておきましょう。

《おむつ・尿取りパッド》

おむつや尿取りパッドは吸収力が高いので、簡易トイレの中に敷くと簡単に処理できます。

断水でトイレが使えない場合もありますので、日常的に使っている方はもちろん、普段あまりおむつを使わない方でも多めに準備しておくとお安心です。

《普段飲んでいる薬・お薬手帳》

血圧・血糖の薬など、疾患によっては飲み続けなければならない薬があります。どんな薬を飲んでいるのか、本人だけでなく家族も把握しておくことが大切です。

災害時に備えてかかりつけ医や薬剤師と相談し、避難時に必要な薬の種類や数・量を確保しておきましょう。

また、お薬手帳には服薬履歴や健康状態など大切な情報が記載されています。

避難先の薬局でも処方してもらえるように、お薬手帳は日頃からすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。

- ・老眼鏡 ・携帯用の杖 ・口腔ケア（入れ歯ケア）
- ・健康保険証やマイナンバーカード
- ・助聴器なども大切です。

たのしく！元気に！ いきいき教室

9月12日(木)は、ヤクルト健康講座でした。老化は口から始まります。「飲み込みにくい・むせる・こぼす」これらは口の周りの筋肉の低下で起こります。

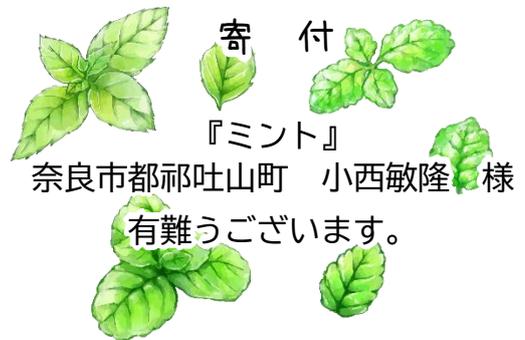
みんなで一緒に、ちょっと頑張る口腔トレーニングを行いました。



介護予防教室 令和6年10月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
10月2日	水	13:30	和室	ヨガ
10月18日	金	14:30	または 研修室	

【講師】藤井 美由紀さん



休館日のお知らせ

10月は 7日(月) 14日(月) 21日(月) 28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

