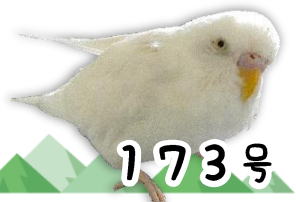




都祁福祉センターだより

173号



1-1月は「大根湯」で寒い季節を乗り切りましょう！
 大根風呂は、昔から農村地帯で冷え性や婦人病治療のための民間療法として使われていました。干した大根の葉には、温泉成分にみられる塩化物や硫化イオンなどの無機成分が多く、皮膚のたんぱく質と結合して膜をつくり、保温効果を高める働きがあります。
 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！自宅で大根湯の作り方

1. 大根1本分の葉を風通しの良い日陰に吊るして2～10日間乾燥させ、「干葉」にします。
2. これを細かく刻んで。布袋に詰め、風呂に入れ水から沸かします。
 生の葉を使う時には、刻んでからすり鉢ですって、しぼり汁を使うようにします。

介護予防教室 令和6年11月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
11月6日	水	13:30	和室	ヨガ
11月15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）

11月1日(金) センター職員が主に担当します
 11月16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）

11月28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！

りりーべるず

毎週火～土曜日の10時～16時まで開催しています。

11月のイベント予定

- 7日(木)お話し会 10:30～
- 17日(日)こどもまつり(詳細は裏面にて) 10:00～14:00 (最終受付13:30)
- 20日(水)WARA リズム 10:30～
- 29日(金)プレパパ・プレママサロン 10:30～
- 30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)

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をご確認ください。

【お問い合わせ】

0743-82-2624(都祁福祉センター)

090-1154-8568(りりーべるず)

lilybells.tsuge@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)

11月は季節の花・寄せ植えです

11月21日(木) 10時45分～14時30分

参加費一人2,000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)

11月2日(土) 10時15分～12時

介護スタッフ募集します

訪問介護

非常勤(パート)は都祁地域内でのお仕事です。

時給 平日1,150円 日・祝1,560円
1件につき+交通費300円・派遣手当100円
時間 月曜日から金曜日の9:00~12:00
週1~3日程度も可

資格 介護職員初任者研修(ホームヘルパー2級)
介護福祉士・実務者研修修了者
年齢 概ね60歳までの方

通所介護

時給(資格あり) 平日1,050円 日・祝1,420円
(資格なし) 平日990円 日・祝1,340円
1日につき+交通費300円・派遣手当100円
時間 火曜日から日曜日の8:30~17:00
年齢 60歳までの方

☆性別問わず大歓迎!! ☆WワークOK!!
☆元気で明るい方☆未経験者でもOK!!
☆ライフスタイルに合わせて空き時間に働きませんか?

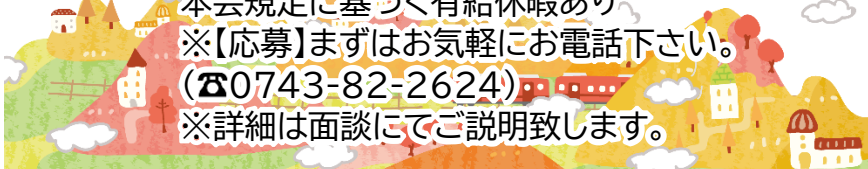
週1日、1日4時間からでもOKです。

本会規定に基づく有給休暇あり

※【応募】まずはお気軽にお電話下さい。

(☎0743-82-2624)

※詳細は面談にてご説明致します。



みんなおいでよ!

つげ子どもまつり

2024年11月17日(日)

都祁福祉センター

10:00~14:00(最終受付13:30)



11:00~ ハイハイレース(和室)
12:00~ おもちつき(ぜんざいふるまい)
13:00~ サーキット遊び(和室)

そのほかにも、リサイクルバザーやおもちゃ病院、ゲームコーナーに移動販売とキッチンカーもあります!
楽しいイベントが盛りだくさんの一日!

ぜひみなさんお誘いあわせのうえ、遊びに来て下さいね♪



9月31日(木)に消防訓練を実施しました。センター内で火災が発生した事を想定し、表玄関から避難しました。ご利用者様にもご参加いただき、消火訓練(水消火器体験)を行っています。



山辺正介・妻



湯上りの 火照る体に 秋の風

中西晃子

十六夜や ながめていたきよもすがら



草の実を つけし腕白 今良きパパに

寄付



『柿の葉』
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

11月は 4日(月) 11日(月) 18日(月) 25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

