



都祁福祉センターだより

176号



寒中お見舞い申し上げます。
地球温暖化にて、以前より雪が
少なくなりましたが、地面が凍
ったり、インフルエンザが猛威
をふるっています。
時節柄、ご自愛ください。

都祁福祉センター職員一同



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。

2月のイベント予定

- 1日(土)節分工作 終日
- 6日(木)お話し会 10:30～
- 8日(土)サーキットあそび
 - ①10:30～11:30
 - ②13:45～14:45
- 13日(木)バレンタイン工作 終日
- 14日(金)バレンタイン工作 終日
- 15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)
- 21日(金)WARA リズム 10:30～
- 28日(金)ひなまつり工作 終日



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!

2月は皮まで大活躍

甘い香りの「りんご湯」です

りんごにはビタミン類やミネラル、ポリフェノールといった
健康にいい成分が含まれており、疲労回復・リラックス効
果・美肌効果・冷え性改善など様々な効果があります。ま
た、りんごの酸味成分が皮膚に浸透し、血行を促進させ新
陳代謝が高まり、ダイエットや風邪予防にもなります。
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! 自宅でりんご湯の作り方

1. りんごを2～3個用意します。
2. それらのりんごをスライスするか、くし形に切ります。
3. りんごを湯船に入れてお湯につけます。

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)

- 2月7日(金) センター職員が主に担当します
- 2月8日(土) 東部包括支援センター職員が主に担当します
- 2月15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)

2月27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)

2月は脳トレ健康リトミック ～ラララ健康うたごえです

2月20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

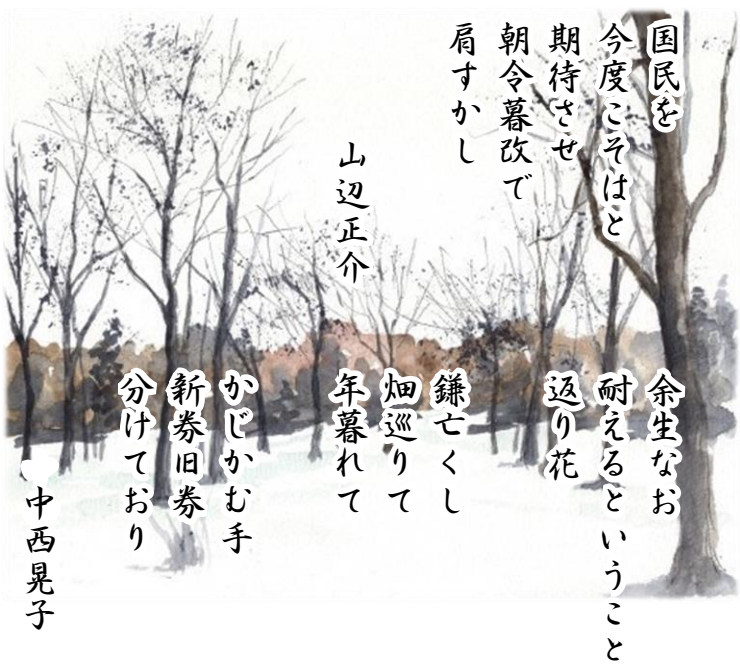
みんなで体を動かせば、楽しいだけではなく
新しい出会いもあります。是非ご参加下さい。
(※登録必要&参加費300円です)
2月1日(土) 10時15分～12時

ボランティア運転手募集

風呂場でのヒートショックを未然に防ごう

1. 入浴の10～15分前に暖房器具やシャワーを使って脱衣所と浴室を暖め、室温を20℃以上に保ちましょう。
2. 38～40℃程度のぬるめのお湯で、心臓から遠い足先からかけ湯を始め、徐々に体全体にかけ湯をして体を温めます。
3. 湯船に腰まで浸かり、5～10分程度かけて下半身を温めます。
4. 下半身が温まったら、ゆっくりと肩まで湯船に浸かります。湯船に浸かる時間は10分程度を目安にしましょう。
5. 湯冷めを防ぐため、浴室から出たらすぐに体を拭いて服を着ましょう。

その他、
 入浴前と入浴後に水分を補給する
 入浴前の飲酒は避ける
 食後1時間以上空けてから入浴する(食後は消化器官に血液が集まり、血圧がやや低くなる)
 浴槽から急に立ち上がらない
 浴室に手すりをつける
 家族が声かけする等、日頃から心がける事が大切です。



「できる人が助ける。無理をしない。遠慮をしない。」福祉車両運行事業は、そんな支え合いの活動です。
 ボランティア活動には高齢者の方も多く、新たな仲間が必要となってきました。
 都祁福祉センターで行っている福祉有償運送(福祉車両運行事業)の運転ボランティアを募集しています。
 ボランティア出来る日が1ヶ月に1、2回程度の方でも大歓迎です!!! (詳しくは福祉センターまで)

調理補助のボランティア募集

福祉センター内サービスの調理師のお手伝いをして下さるボランティアの方を募集しています。

- ・火曜日～日曜日
- ・朝9時頃～13時頃まで
- ・週1日でも、月1回でもOKです。

お問い合わせは下記までよろしくお願い致します。

介護予防教室 令和7年2月のプログラム

月日	曜日	時間	場所	内容
2月5日	水	13:30	和室	ヨガ
2月21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

2月は 3日(月) 10日(月) 12日(水) 17日(月) 24日(月)がお休みです。

