



# 都祁福祉センターだより

177号



二月は節分を迎えるにあたって、デイサービスのご利用者様と節分クラフトを制作しました。二つ折りにした紙に、一生懸命色塗りした鬼やおかめを自由に貼り付けました。素敵な作品に仕上がったので、ご自宅で是非飾って下さいね。



## 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。

## 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。

### 3月のイベント予定

- 1日(土)ひなまつり工作 終日
- 6日(木)お話会 10:30～
- 14日(金)妊婦さんとパパママ赤ちゃん交流会 (要予約) 10:30～
- 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)
- 19日(水)ミュージックケア 10:30～
- 27日(木)WARA リズム 10:30～
- 29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(りりーべるず)  
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7日(金) センター職員が主に担当します
- 3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）

3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）

### 3月はすずらん学級 ふれあい交流会に参加します

3月2日(日) 13時30分～15時00分  
参加費一人100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1日(土) 10時15分～12時

# ふれあい交流会

- ・開催日 3月2日(日)
- ・会場 都祁交流センター和室

## 高齢者向け 運転能力チェックシート



- 13:30~14:15 ギター演奏
- 14:30~14:45 フラダンス
- マカマカ ♪メレオハナ
- ルアナ・マカマカ ♪真っ赤な太陽
- ルアナ ♪ナニパイホロ
- 14:45~15:00 エイサー
- なんくるエイサー ♪シュラヨイ
- なんくるエイサー ♪ミルクナムリ
- イキテクエイサー ♪三線の花
- 15:00~15:10 ウクレレ
- ウクレレ女子 ♪オーシャンゼリゼ
- ♪勇気100%

- 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。
- 気がつくとき自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることがよくある。
- 車間距離を一定に保つことが苦手になった。
- 高速道路を利用することが怖くなった。
- 車庫入れで壁やフェンスに車体をこすることが増えた。
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
- 日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。
- 運転が荒くなったと言われるようになった。
- 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
- 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。

上記項目で複数チェックが入る方は、専門機関で診てもらうなどの目安として活用し、安全運転を心がけて下さい。

風船  
バレ-

総踊りマツケンサンバII



### 介護予防教室 令和7年3月のプログラム

| 月日    | 曜日 | 時間    | 場所         | 内容 |
|-------|----|-------|------------|----|
| 3月5日  | 水  | 13:30 | 和室         | ヨガ |
| 3月14日 | 金  | 14:30 | または<br>研修室 |    |

【講師】藤井 美由紀さん

## 休館日のお知らせ

3月は 3日(月) 10日(月) 17日(月) 21日(金) 24日(月) 31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

