

西八田地区で友愛訪問に同行しました

7月中旬、福祉懇談会で実施されている友愛訪問に同行しました。これは75歳以上でひとり暮らしをされている方を対象に自治会長さんと民生児童委員さんが訪問される活動です。

コミナスが今年も一緒に訪問して、健康相談や熱中症予防の啓発をさせていただきました。暑い日でしたが、みなさんとてもお元気です。自治会長さん、民生児童委員さんと感心してしまいました。



第41号

令和3年8月

発行

綾部市

コミュニティナース

(定住・地域政策課)

7月は奥上林・西八田地区で順次コミナスの部屋を開催することができました。

「久しぶりやな。」「こんなことがあったんや。」など会話がとても盛り上がりました。

個別訪問をしている時も「コミナスの部屋では人と寄って話せるのが楽しい。」「移動販売車が来る時に少しみんなと話すとが楽しい。」とお聞きすることがありました。コミナスの部屋を通して外に出かけることや人と話すことのきっかけになればと思います。

出入り自由です。で、お気軽にご参加ください。



中上林・清水地区で  
「コミナスの部屋」を開催しました

7月29日(木)に「座ったままできるゲーム」という内容でコミナスの部屋を開催しました。「スイカチーム」と「メロンチーム」に分かれ、新聞紙やペットボトルで出来るゲームを行いました。「時間が過ぎるのが早いな。」「久しぶりに集まれて楽しい。」という声もあり、楽しく過ごしていただけだと感じました。結果は「メロンチーム」が勝利しましたが、両者大接戦の白熱したゲームでした。

「あるもので出来るものやな。」という声もあり、身近なもので楽しい時間をつくれることに気づいていただき嬉しく思います。また、次回の開催も楽しみにしています。





## 志賀郷地区で 移動販売車に同行しました

志賀郷地域振興協議会のみなさまからお声がけいただきました、2回目の移動販売車に同行しました。今回は以前と異なる地域を回らせていただき、血圧測定や健康相談を行いました。

移動販売車は龍谷大学の学生さんと合同で活動されており、学生さんが率先して買い物にいられた方に声をかけていました。地域の方が気軽に集まれるいばしよづくりを目的とされ、試行錯誤しながら意欲的に取り組んでおられました。人が集まるきっかけとしてコミナスもお役に立てればと思います。



## 熱中症警戒アラートで 熱中症対策をしよう!

今年度から、危険な暑さを事前に知らせする「熱中症警戒アラート」が運用開始となりました。気象庁と環境省のウェブサイトで、テレビ、ラジオ、天気予報サイト、防災無線等で伝えられます。

警戒アラートが発表された際は出来るだけ外出を控え、エアコン、扇風機等を使用して室温管理をしましょう。



## コミナスからお知らせ

「健康について話をしてほしい。」  
「相談がある。」  
「話し相手になってほしい。」  
など…。

少人数の集まりでも個別の訪問でも伺います。  
コミナスの部屋開催希望も大歓迎です。お気軽にご連絡ください。



問い合わせ先

上林いきいきセンター  
54-0095



## 腰痛予防ストレッチ

今回は、腰痛予防のストレッチを紹介いたします。  
座ったままできるストレッチなので、職場のお昼休みや休憩時間に行うこともできます。足が上げにくい方は膝を伸ばした状態で行ってください。

### 腰痛予防ストレッチ



①

①椅子に浅く腰掛ける。



②

②膝に片足を乗せる。



③

③背筋を伸ばし  
ゆっくり上半身を倒す。  
(5~10秒数える)



足が上げにくい方は膝を伸ばした状態で足を乗せる。

※反対側も同様①~③を行う。

※回数等は負担がないようご自身で判断して行ってください。  
関節や腰などに持病のある方は無理をしないでください。