

中上林

農業協同組合女性部の  
集まりに行ってきました。

女性部の方から「中上林地区でもコミナス活動が始まったのでコミナスについて知りたい。」とお声がけいただき、体操や熱中症予防についてのお話しをしました。

元気な方ばかりでハードな体操も楽々とこなされていました。また、熱中症予防のお話では熱心に耳を傾けてメモをとられていました。短い時間でしたが、和やかな雰囲気で行うことができました。

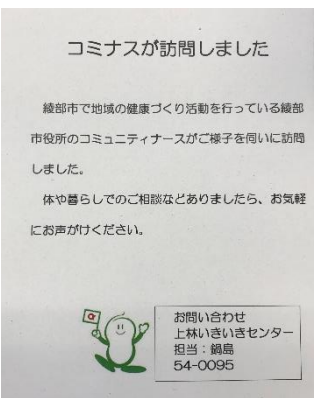
コミナスをご存知の方やコミナスの部屋や訪問先でお会いした方もおられ、少しずつ中上林で活動できているなど嬉しく感じました。今後も様々な機会にお声がけいただければと思います。



各地区で個別訪問をして

不定期ですが個別訪問を行っています。「久しぶりに会えて嬉しい。」「個別訪問の方がゆっくり話せて良い。」と声をかけてくださり活動の励みになっています。また、「〇〇さんは1人暮らしだから行ってきて欲しい。」など近所の様子を気にかける方もおられ、地域の支え合いを感じる出来事もありました。

この機会に健康相談だけではなく、たくさんお話ができたと思いますので気軽に声をかけてください。



↑ 個別訪問では地域の様子や季節の変化を感じることができます。稲穂が綺麗に色づいていました。

↑ 不在の場合もチラシを投函しています。

光野峠を登ってきました。

奥上林地区の光野自治会と中上林地区の市志自治会をつなぐ「光野峠」をご存知ですか。

昔はこの峠を使って行き来をしていたそうです。綾部に来た時から光野峠というものがあることは知っていましたが、行く機会がないままでした。今回は地元の方に案内していただき登ってきました。

市志と光野の道はそれぞれ違いがあり、市志はミツマタの木々の道を通り、光野は広葉樹の緑豊かな道となっています。急な道なので決して容易ではありませんでしたが、難所も含めて楽しく歩くことができました。



← 暑い日でしたが、緑の中は涼しく気持ちよく散策ができました。



→ 峠には看板や手作りのベンチがあります。



## 歯科健診、歯周疾患検診に行こう！

コミナスの部屋では、「お口の中から健康づくり」というテーマでお話をしています。綾部市から満75歳以上の方には「綾部市後期高齢者歯科健診」、年度末年齢が40歳、50歳、60歳の方には「綾部市歯周病検診」の受診券を送っています。歯医者さんに受診券をもっていくと無料で歯科健診、歯周疾患検診（歯周病を調べる検診）を受けることができます。



## 季節の変わり目の体調管理に注意

夏はクーラーや冷たい食べ物で体が冷えてしまったり、室内外の温度差で自律神経が乱れてしまったりと夏の終わりに疲れが出ている方も多いのではないのでしょうか。

冷えや自立神経を整えるには、ゆっくりお風呂に入る、温かい飲み物を飲む、靴下を履くなど体を温めることを意識しましょう。

秋は体調を崩しやすい季節となってくるので今うちに夏の疲れを取り除きましょう。



## 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



## 肩回りのストレッチ

今回は、肩回りや肩甲骨を動かすストレッチを紹介いたします。農作業や家事は前かがみになる姿勢が多く、猫背になりがちです。ストレッチで姿勢を整えて肩や腰などの背中の凝りをほぐしましょう。

### 肩回りのストレッチ



①

①椅子に浅く腰掛ける。



②

②両手を後ろで軽く握る。



③

③背筋を伸ばしたままゆっくり手を上にあげる。  
(5~10秒数える)

※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。