

今年度2人目のコミナスが

任命されました。

新たなコミナスとして日詰佳世（ひづめかよ）さんが12月21日（火）に任命されました。日詰さんは大阪府出身で看護師として勤務されていました。水源の里・光野の活動に参加されたことをきっかけにコミュニティナースを知り、地域おこし協力隊に応募されました。

1月からは3名での活動がスタートします。これまで「1人では大変だな。」と気にかけてくださる方もおられたので、みなさんに新しいコミナスの着任をご報告でき嬉しく思います。



日詰さんからのコメント  
綾部での暮らしは初めてですのでみなさんから地域のことについて教えていただければと思います。よろしくお願いします。

こぶしの家でのクリスマス会

中上林「こぶしの家」からの依頼でクリスマス会に参加し、ゲームや脳トレを行いました。

みなさん積極的に参加してください、参加者の中には立ち上がった一緒に体操される方もおられました。また、脳トレやゲームはスタッフの方にも参加していただき、みなでワイワイ言いながら行いました。

コロナウイルス感染拡大当初、スタッフの方が、サロンの開催をどうしていくべきか悩まれていた姿が印象的で何かお手伝いできることがないかと思っていました。今回は、短い時間ではありましたが、一緒に楽しい時間を過ごせたと思います。



中上林公民館で健康講座開催

中上林公民館との共催で、健康講座を開催しました。

当日は「こころの健康管理について」というテーマで、舞鶴市の心療内科・精神科、ながうちこころのクリニック院長の長内清行先生にご講演をいただきました。

規則正しい生活や他者とのつながりを保つことの大切さ、楽しいことに熱中する、リラクゼーションを心掛ける、人と話したり絵を描いたりして気持ちを表現する等、こころの健康を保つためのストレス対処法をたくさん学ぶことができました。

終了後は、ストレッチ体操や落語のビデオ鑑賞など笑いも交えた講座となりました。新型コロナウイルスの影響による生活の変化で、気づかぬうちに心が疲れてしまうこともあるかもしれません。今後「コミナスの部屋」でも、皆さんがこころの健康を保つために一緒に考えていきたいと思えます。



## 中筋町コミナスの部屋

西八田地区の中筋町で、今年度、初めてのコミナスの部屋を開催することができました。

新任コミナスの紹介と合わせて、参加された皆さんにも自己紹介をしていただき、和やかに日々の生活の様子を聴かせていただきました。

みなさんのお話を聴いて感じたことですが、お料理や手芸など手先の器用な方が多い印象を受けました。手先をよく動かすことも健康の秘訣ですね。

その後、ストレッチ体操や「食生活の見直し」をチェックシートを使って行いました。

高齢になると太りすぎよりむしろ痩せすぎが心配になることもあり、バランスよく食事を摂ることが大切です。また、手先だけでなく体全体も動かすことで、体力・筋力を少しでも維持できると良いですね。



### 捻じりのストレッチ（1～5回）



①椅子にしっかりと腰かける。



②右足を上に組み、左手を右膝にかけ上半身を左に向ける。



③左足を上に組み、右手を左膝にかけ、上半身を右に向ける。



※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。

椅子を使ったストレッチ  
今回は、体を捻じって背中や胸の筋肉を伸ばすストレッチです。ストレッチは呼吸をすることで筋肉が伸び、体に酸素を取り入れることが出来ます。呼吸を意識して行いましょう。

## 2月

## 2～3月 コミナス活動予定

## 3月

月	火	水	木	金
	1 小仲 個別訪問	2	3 奥上林 診療所	4
7 川原 個別訪問	8 下八田 コミナス の部屋	9	10 奥上林 診療所	11 <b>建国記念 の日</b>
14 八代 コミナス の部屋	15 岡安 コミナス の部屋	16	17 奥上林 診療所	18
21 奥上林 個別訪問	22 奥上林 個別訪問	23 <b>天皇 誕生日</b>	24 清水 コミナス の部屋	25 中上林 健康相談

月	火	水	木	金
	1 奥上林 個別訪問	2	3 奥上林 診療所	4
7 奥上林 個別訪問	8 奥上林 個別訪問	9	10 奥上林 診療所	11
14 奥上林 個別訪問	15 中筋 コミナス の部屋	16	17 奥上林 診療所	18
21 上八田 ふれあい サロン	22	23	24 奥上林 診療所	25 中上林 健康相談

28  
湊垣  
コミナス  
の部屋

※都合により活動予定の変更があります。  
※木・金 中上林の個別訪問を行います。

28  
奥上林  
個別訪問

29  
七百石  
コミナス  
の部屋

30

31  
奥上林  
診療所