

「ハザードマップの見方

命を守る行動を!!」



今年も大きな台風や大雨が全国で大きな被害をもたらしました。コミナスの部屋では、ハザードマップの見方や避難のタイミングについて一緒に考えています。

地図を広げてお話を伺うと、ハザードマップに表示されない細かい被害など、地元の方ならではの情報もあり、危険個所の再確認ができます。一緒にラジオの周波数を合わせたり、簡易トイレの使い方や体験したり、自分が避難するにあたって何を持っていていったらよいのかなどの工夫について考える機会になりました。自分の命を守る行動をとりました。



「コミナスが行く!」

日々は健康

コミナスの部屋

ほっこりよもやま話



先日のコミナスの部屋では、大町のシニアクラブの方々と一緒に、風船ゲームや歌を楽しみました。久しぶりに集まれたご様子で、今後の約束を交わしておられる場面もありました。

また、老富地区では公民館に立てかけてあった「なつかしの写真」を見せていただきました。みなさんと写真をかこみ「ほお、こんな時があったなあ。」「これは〇〇ちゃんやなあ。」などと会話が弾みました。どちらも顔を合わせるからこそ楽しめる出来事ですね。

コミナスの部屋では、カラダの健康づくりだけでなく、皆さんがいきいきと生活できる場づくりを目指しています。



フェイスブック

フォロワー数 1000人突破



いつもコミナスを応援してくださってありがとうございます。おかげさまでフェイスブックのフォロワー数が1000人を超えました。

フェイスブックとは、インターネット上でつながりを作っていくサービスのことで、コミナスの様子を綾部の活動地区外に発信しています。

コミナスの活動を注目してくださる方が増えてきており、大変うれしく思います。これからも地域の皆さんと一緒に健康づくりについて学んでいきたいと思えます。今後ともよろしくお願いいたします。

#コミュニティナース

in 京都府綾部市



中上林公民館で

健康相談・ミニ講話開催



今回は11月28日(月)です。テーマは「認知症予防体操」です。一緒に体を動かして認知症について考えてみましょう。

(中上林公民館 10時~11時)

11月～12月コミナスの部屋開催スケジュール



11月・12月のテーマ

★★:「避難について考えよう」・・・ハザードマップの見方や命を守る行動について学習します。



☆☆:「健診結果の見方」・・・過去2～3回分の健診結果をご持参ください。お持ちでない方はコミナスから資料をお渡しします。



♥♥:「体力測定・フレイルについて」・・・握力測定などの体力測定をします。

どなたでもお気軽にお越しください。簡単なストレッチ体操も実施します。水分補給用の飲み物は各自ご用意ください。よろしくお願いいたします。

11月

曜日	月	火	水	木	金
日にち		1	2	3	4
午前		★★西屋	★★古屋	西八田健康相談	★★神谷
午後					
日にち	7	8	9	10	11
午前		♥♥上八田	★★有安	★★寺町	★★日置谷
午後					
日にち	14	15	16	17	18
午前		★★小仲	★★殿	★★石橋	★★片山
午後					
日にち	21	22	23	24	25
午前		♥♥七百石	祝日	★★馬場	★★山田
午後					清水
日にち	28	29	30	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 中上林健康相談 11/28(月) 「認知症予防体操」です </div> 	
午前	中上林健康相談	★★八代	★★竹原		
午後					

12月

曜日	月	火	水	木	金
日にち				1	2
午前				★★瀬尾谷	★★大町
午後					
日にち	5	6	7	8	9
午前		★★古和木	★★光野	★★弓削	★★遊里
午後					
日にち	12	13	14	15	16
午前		☆☆中筋	★★老富	★★睦志	★★辻
午後					
日にち	19	20	21	22	23
午前	中上林健康相談	☆☆岡安	☆☆長野	★★水梨	★★市野瀬
午後				清水	

中上林健康相談 12/19(月)
「認知症の理解について」です。

※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。

10/25(火)～11/24(木) 奥上林気まぐれギャラリー(奥上林・山内)にてコミナス・イベント

「なつかしき我が奥上林・学校編」の展示会をします。なつかしい風景を思い起こしながらおしゃべりを楽しんでいただきたいと思います。ぜひお立ち寄りください。