

「上八田サロン」

つどい



「上八田サロン・つどい」で認知症について考える機会を設けました。コミナスが台本を考え、サロンのスタッフが役を演じ、寸劇として発表しました。本物のような大根の模型など、それぞれの役になり切った衣装や小物の演出があり、楽しく見ることができました。

寸劇の後のグループ討議では認知症の人が「体験の喪失」という「聞いたことを忘れてしまう症状」により不安になってきている気持ちや、人に迷惑をかけたたくない気持ちでいることを知りました。また、何度も同じことを聞かれる人のイライラする気持ちを共有することができました。それぞれの気持ちに寄り添う大切さや難しさを知る機会になりました。



「コミナスが行く！」

日々は健康

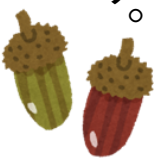


奥上林で思い出展示

気まぐれギャラリーにて、「奥上林のおもひで・子どもの暮らし編」を展示させていただきました。

資料集めやインタビューを通して、その方の歩んでこられた暮らしに触れることができました。雪道の登校や、寄宿舎での思い出もありました。田んぼのあぜ道で遊んだこと、川遊びなど、それぞれのなつかしい思い出をお話くださり、温かい気持ちになりました。

コミナスの活動が人と人をつなぎ、心も体も健やかに過ごせるお手伝いにつながるとうれしいです。



これは何でしょう？ 答えは来月号で！

上林禅寺だるま忌

中上林の上林禅寺でだるま忌がとりおこなわれ、その後にコミナス健康講話として健康相談とセルフハンドマッサージ、ストレッチを行いました。初めてハンドマッサージをされる方も多く、みなさんと楽しい時間を過ごすことができました。



ヒートショックに気をつけて！

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動し、気を失ったり心筋梗塞や脳卒中などの健康被害を起すことを言います。冬のお風呂場やトイレで起こることが多いです。予防策としては入浴前に脱衣所や浴室を暖めたり、トイレにも暖房を導入するなど急激な温度差を避けるように気をつけましょう。



中上林公民館で

健康相談・ミニ講話開催

今回は12月19日(月)です。テーマは「認知症への理解について」です。一緒に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)



12月～1月コミナスの部屋開催スケジュール



12月・1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。よろしくお願いします。

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)
「認知症への理解について」です。



令和5年・1月

曜日	月	火	水	木	金
日にち	2	3	4	5	6
午前	祝日				
午後					
日にち	9	10	11	12	13
午前	祝日		☆☆志古田	★★市志	☆☆第一区
午後					
日にち	16	17	18	19	20
午前		☆☆湊垣	山内・川原訪問	☆☆浅原	♥♥真野
午後					
日にち	23	24	25	26	27
午前	中上林健康相談	☆☆鳥垣	♥♥小田	♥♥引地	♥♥西屋
午後				清水	
日にち	30	31			
午前		☆☆下八田			
午後					

中上林健康相談 1/23(月)
「骨粗しょう症について」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。