

「西八田散策
ウォーキング」

ウォーキング

西八田散策ウォーキングに参加させていただきました。秋晴れのもと、総勢約60名で安国寺まで歩きました。色づき始めた紅葉が美しく、ガイドさんによる歴史講義では、改めて足利尊氏とその母について知ることができました。



ウォーキングのあとはコミナスの体力測定・健康相談コーナーを設け、幅広い年代の方々とふれあうことができました。特に、握力測定と片足立ちコーナーが盛り上がり、小学生の筋力、バランス力の高さに拍手喝采でした。

コミナスの部屋ではなかなかお会いできない方々と関わることができ、楽しいひとときとなりました。

これからもコミナスのことを知っていただき、気になる体の話などを気軽に話せる存在になれるとうれしいです。



「コミナスが行く！」

日々は健康



豆の茎で編んだ「おみこし」



奥上林で思い出語り

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、「寄ってか会」と題して思い出を語るイベントを開催しました。

先月号の不思議なモノは、豆の茎で編んだ「おみこし」でした。畔に植えられた豆の茎を使って遊んだ楽しい思い出です。他にも、奴さんや虫かごなどを編んだという声も聞かれました。おもちゃが手に入らなかつた頃のふるさとの良き思い出のひとつです。

アルバムを見ながらご自身や友達を見つめる様子もあり、会話が弾みました。



在宅避難について

コミナスの部屋では、避難について考えてきました。9月の台風14号の時は「警戒レベル3」が発令されましたがご自宅で過ごされた方が多かったです。

ただ自宅で過ごすだけではなく「在宅避難」の視点が必要です。災害時にどうしたら自宅で安全に過ごすことができるのか、自分は何を準備したらよいかなどについて、今のうちに考えておくとういことです。



中上林公民館で

健康相談・ミニ講話開催

今回は1月23日(月)です。テーマは「骨粗しょう症について」です。骨の健康について考えてみましょう。

(中上林公民館10時～11時)



令和5年1月～2月コミナスの部屋開催スケジュール

1月・2月のテーマ



☆☆:「**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でご用意ください。よろしくお願いいたします。

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		☆☆淵垣	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。



2月

曜日	月	火	水	木	金
日にち			1	2	3
午前			♡♡草壁	♡♡神谷	♡♡寺町
午後					
日にち	6	7	8	9	10
午前		☆☆上八田	♡♡古屋	♡♡日置谷	♡♡殿
午後					
日にち	13	14	15	16	17
午前		☆☆七百石	♡♡有安	♡♡片山	♡♡石橋
午後				清水	
日にち	20	21	22	23	24
午前		♡♡小仲	♡♡馬場	祝日	♡♡山田
午後					
日にち	27	28			
午前	中上林健康相談	♡♡中筋			
午後					

中上林健康相談 2/27(月)
「生活習慣病予防について」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。