あやべコミナス新聞

令和５年４月
発行
綾部市コミュニティナース
上林いきいきセンター
５４－００９５

コミナス活動
2年目の春を迎えました

大阪から綾部のコミナスとして移住し、早いもので2年目の春を迎えています。

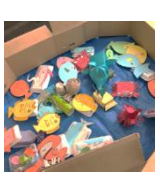
この間、たくさんの住民の方々にお出会いし、支えていただきありがとうございます。綾部の良い所もたくさん教わりました。今日はどんな方とお会いできるのだろう、どんな風景が見られるのだろうと、日々の活動にワクワクしています。

四季折々美しい綾部が大好きです。今年度も、もっともっと地域の声を追いかけながら勉強を深め、皆さんと一緒にご自分の健康、ご家族の健康、お住いの地域の健康について考えて行きたいです。お世話になります、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

（日詰佳世）

西八田地区
ふるさと「集いの花火大会」

西八田地区の花火大会に参加しました。コミナスブースでは「魚釣りゲーム」と「体力測定」をしました。コミナス手作りの魚釣りゲームでは、子どもたちがたくさん集まって盛り上がりました。体力測定では、握力測定を中心に筋力を測定し、久しぶりの握力測定に歓声が上がりました。



夕方６時半からは、夜空にたくさんの花火が打ちあがり、新型コロナ感染症と折り合いをつけながら、人々が集い、とても楽しいひと時となりました。

ＪＡ中上林女性部

ＪＡ女性部の総会にお声がけいただき、コミナスの活動報告をしました。その後、健康体操とゲームで心と体をほぐしました。女性部の皆さんの笑顔がキラキラと輝いておられ、コミナスも一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

コミナス春のウォーキング

中上林健康相談として、春のウォーキングを開催し、上林城址山の麓をグルッと歩きました。

普段見慣れている城址山も、周囲を歩くとまた違った景色に見えるようです。

いつもコミナスの部屋に来てくださる方と、地元の景色や草花の話をしたり、野鳥のさえずりを聞いたりしながら、春の足音を感じてのウォーキングとなりました。昔話にも花が咲きました。

小さいお子さんの参加もあり、三輪車に乗ってデコボコのあぜ道を進むことは楽しかったようです。

参加者からは「気持ち良かった」「おしゃべりしながら楽しく歩けた。」などの声が聞かれました。また機会がありましたらぜひご一緒に歩きましょう。

令和５年度 コミナスの部屋 開催予定スケジュール

新年度も楽しく健康について考えられるようなコミナスの部屋にしていきたいと考えております。
みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

どなたでもお気軽にお越し下さい。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。よろしくお願いします。

５月

開催時間：9:30～11:00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5	6
午前				祝日	祝日	祝日	
午後							
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前			下八田	長野	第一区	浅原	
午後							
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前		西屋	渕垣	志古田	真野	小田	
午後		（個別訪問）					
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前			岡安	鳥垣	引地	神谷	
午後					清水		
日にち	28	29	30	31			
午前			中筋	寺町			
午後							

６月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
午前					殿	日置谷	
午後							
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前			七百石	片山	草壁	馬場	
午後							
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		山内・川原・古屋	上八田	有安	石橋	山田	
午後		（個別訪問）					
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前			下八田	小仲	瀬尾谷	竹原	
午後							
日にち	25	26	27	28	29	30	
午前			渕垣	古和木	弓削	大町	
午後					清水		

※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。