

綾部の美しい景色・春

葉桜のやわらかい緑がまぶしい季節となりました。各地で色とりどりの花も咲いています。田んぼの田起こしに続き、田植えも進んでいるようです。どうぞおケガのないようにお気をつけて作業に励んで下さい。水分補給もお忘れなく。そして、仕事の合間にコミナスの部屋をのぞいていただけたらと思います。ストレッチや脳トレ、おしゃべりでリフレッシュしましょう。



熱中症とは、日射病・熱射病・脱水症の総称をいいます。熱中症は重症になると**命の危険**にもつながります。熱中症で救急搬送された人の60%が高齢者です。特に高齢者はのどの渇きに気がつきにくい傾向にありますので、**意識して水を飲むように心がけ**ましょう。一日1.5〜2.0リットル飲

山家・広瀬「つどい蔵ひろせ」

山家・広瀬「つどい蔵ひろせ」より依頼があり、コミナスの部屋を開催しました。体操やゲームを行い、風船を使ったゲームでは参加者全員のチームワークが素晴らしく、皆さん声をかけあって取り組んでおられました。笑顔あふれる楽しい時間となりました。



西八田地区アンケート調査

ありがとうございました。

西八田地区では、個別訪問を行い、皆さんの暮らしや健康について聞かせていただきました。各地区で「コミナスさん」と声をかけていただき訪問を通してうれしい出会いもたくさんありました。新人コミナスにとっては地域の様子を知る貴重な機会となり、地域を歩くことの大切さを改めて感じました。ご協力ありがとうございました。



コミナスが行く!

日々は健康



中上林観光センターで

健康相談・ミニ講話開催

中上林健康相談で「春から気を付けたい脱水症」というミニ講話をしました。「ビールな飲めるんだけど」との声もありましたが、アルコールは脱水症になりやすいので注意が必要です。畑仕事のお忙しい中、立ち寄っていただきありがとうございました。

今回は、6月20日(月) 10〜11時 中上林公民館で「オーラルフレイルをチェックしよう」です。お口の健康について一緒に考えましょう。



「座ったままでできるストレッチ」

椅子に座ったまま体をねじってみよう。背骨を伸ばしてねじることによって内臓のマッサージ効果も期待できます。テレビを見ながら・休憩のひと時などに、気軽に取り組んではいかがでしょう。

ねじりのポーズ



① 背筋を伸ばして椅子に浅く座りましょう。



② 右手を左ひざの外側に。左手はおしりの右後ろ、指先は外に向けましょう。



③ おなか→胸→首の順にゆっくり後ろを向き、深呼吸を2回しましょう。反対側も同じようにやってみましょう。

※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。



6~7月 コミナス活動予定

コミナスの部屋で健康テーマ「栄養成分表示を使った食事バランスについて」

6月



曜日	月	火	水	木	金
日にち			1	2	3
午前			古屋コミナスの部屋	神谷コミナスの部屋	寺町コミナスの部屋
午後				奥上林診療所	
日にち	6	7	8	9	10
午前		有安コミナスの部屋	日置谷コミナスの部屋	殿コミナスの部屋	片山コミナスの部屋
午後				奥上林診療所	
日にち	13	14	15	16	17
午前		中筋コミナスの部屋	小仲コミナスの部屋	石橋コミナスの部屋	馬場コミナスの部屋
午後				奥上林診療所	
日にち	20	21	22	23	24
午前	中上林健康相談	八代コミナスの部屋	山田コミナスの部屋	竹原コミナスの部屋	瀬尾谷コミナスの部屋
午後				清水コミナスの部屋	
日にち	27	28	29	30	
午前		岡安コミナスの部屋	古和木コミナスの部屋	大町コミナスの部屋	
午後					

中上林健康相談 6/20(月) ミニ講話「オーラルフレイルチェックをしよう」です。

7月

曜日	月	火	水	木	金
日にち					1
午前	中上林健康相談7/25(月) 「血糖値の仕組みについて」です。				弓削コミナスの部屋
午後					
日にち	4	5	6	7	8
午前		光野コミナスの部屋	老富コミナスの部屋	遊里コミナスの部屋	睦志コミナスの部屋
午後					
日にち	11	12	13	14	15
午前		湊垣コミナスの部屋	長野コミナスの部屋	辻コミナスの部屋	水梨コミナスの部屋
午後					
日にち	18	19	20	21	22
午前	海の日	志古田コミナスの部屋	市野瀬コミナスの部屋	市志コミナスの部屋	第一区コミナスの部屋
午後					
日にち	25	26	27	28	29
午前	中上林健康相談	下八田コミナスの部屋	山内・川原訪問		浅原コミナスの部屋
午後				清水コミナスの部屋	

※都合により活動予定の変更があります。