あやべコミナス新聞

令和５年５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

田植えの作業を見ながら新年度に思うこと・・・

綾部に来て二回目の田植えの季節を迎えました。昨年は、こちらへ来て初めて地域の方にお世話になりながら、田植えや稲刈りを体験し、改めて農作業の苦労や喜びを感じさせていただきました。

また、大雪の中の雪かきや家の周りに生える雑草の草刈りなど、埼玉ではすることのなかった作業も経験し、正直なところ自分の非力さに気もちが萎えることもありました。

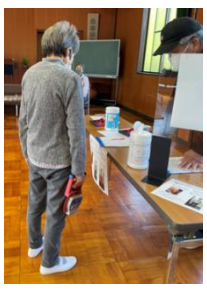
そんな中、コミナスの部屋などを通じて出会う皆さんは、いつも温かく迎えてくださり、私の方が癒される一年だったように思います。

今年も相変わらず皆さんから元気をもらうことになるかもしれませんが、笑顔を忘れず、楽しいコミナス活動にしていきたいと思います。

どうぞよろしくお願いします。（池田香理）

西八田地区　春の体力測定

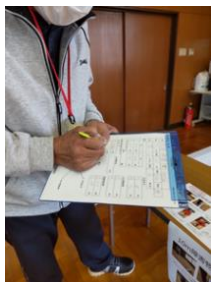
４月23日、西八田公民館で体力測定を実施し、**握力測定・長座体前屈・ツーステップ・片足立ち・10ｍ障害物・６分間歩行**の全６種目を測定しました。測定後は、評価表に基づいて自分自身で点数化し、自身の体力のバランスを確かめました。参加者からは「とっても楽しく体力測定ができました。」「握力が弱っていた。」などの感想が聞かれました。



コミナス健康相談コーナーでは、コレステロール値や高血圧などの相談もあり、血液検査結果の見方について説明をしました。

またニュースポーツの体験会があり、パラリンピックで注目された「**ボッチャ**」などを体験し、ニュースポーツに触れる機会になりました。

次回の体力測定会では、ぜひ親子で挑戦してみてください。



個別訪問

４月は、各地区へ個別訪問に回りました。昨年度コミナスの部屋で実施した体力測定の結果をお返ししながら、日ごろ気になっている筋力低下についての相談や、「ちょうど聞きたかったの」と血液検査結果の相談も受けました。実際に地域を廻ると、コミナスの部屋ではお会いしない方ともお話ができます。地域の様子も知ることができます。いつまでもこの地域で健康に過ごすことができますよう、コミナスの訪問がご自身の健康に目を向けるきっかけになるとうれしいです。

コミナスの部屋が始まりました！

連休明けからコミナスの部屋が始まりました。今年度もいろいろなテーマを用意しております。テーマに限らず、コミナスにちょっと尋ねたい体のことなど、コミナスの部屋の後などにお話を伺います。みなさんお誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

令和５年度 コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは「△オーラルフレイル」と「★防災について」です。
お口の健康や避難について一緒に考えてみましょう。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。

開催時間：9:30～11:00

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		

7月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち							1
午前							
午後							
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前			★岡安	★遊里	★八代	★睦志	
午後							
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前			★中筋	★光野	★辻	★水梨	
午後							
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前			★老富	★市野瀬	★市志	★一区	
午後							
日にち	23	24	25	26	27	28	29
午前			★七百石	★長野	★真野	★浅原	
午後					清水		
日にち	30	31					
午前							
午後							

※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。