

令和4年7月

発行

綾部市コミュニティナーズ

上林いきいきセンター

54-0095

## 「二王公園

### まつり」



3年ぶりに二王公園まつりが開催されました。各地域の出店テントが並び、私たちコミナスも「筋力チェック」コーナーを設け、握力測定や、立ち上がりリチェックを行いました。登山レースに参加した小中学生や体力自慢の若者たちも訪れてくださり、大盛況でした。



## 「コミナスが行く！」

### 各地区で

### 日々は健康

活動させていただいています

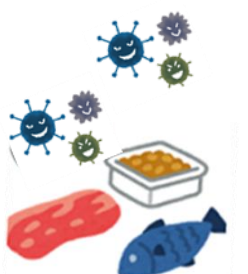
奥上林で、「民生児童委員主催」の集まりがあり、ダービー藤原さんの面白いお話に大笑いしたあと、コミナスからは熱中症の話とストレッチ体操・脳トレをさせていただきました。熱心に聞いてくださる姿がありました。脳トレでは笑顔がたくさん見られました。とよさか学級や志賀郷ほっこりサロンからお声がけいただき、ストレッチ体操や脳トレなど、楽しく活動ができました。ありがとうございました。



## 食中毒に

### 気をつけましょう

連日猛暑が続いています。今年は例年よりかなり早く梅雨明けしました。体調はいかがでしょう。食中毒も心配される時期です。食中毒予防の3原則は菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「菌をつけない」ために手や調理器具をこまめに洗い、除菌をしましょう。除菌スプレーや熱湯での器具除菌も有効です。また、魚や肉の汁が他の食品や器具に付かないように気をつけましょう。「増やさない」ために冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定し、詰め込みすぎないように気をつけて保存しましょう。「やっつける」ためにしっかりと加熱して食べましょう。概ね中心温度が75℃以上になるように火を通し、食べ残しが出ないように工夫しましょう。



## 中上林公民館で

### 健康相談・ミニ講話開催

次回は8月22日(月)です。テーマは「健診結果の見方」です。健康診断の結果をご持参ください。一緒に考えてみましょう。(中上林公民館10時～11時)





# 8～9月コミナスの部屋開催スケジュール



## 8月からのテーマ 中上林・奥上林「検査結果の見方」



## 西八田「災害時、どうやって避難する？」

中上林、奥上林の方は過去2～3回分の検査結果をご持参ください。  
 検査結果をお持ちではない方はコミナスの方で資料をお渡しします。どなたでもお気軽にお越しください。  
 また、暑い日が続いていますので飲み物など水分補給は各自ご用意ください。よろしくお願いします。

### 8月

曜日	月	火	水	木	金
日にち	1	2	3	4	5
午前		鳥垣 コミナスの部屋	真野 コミナスの部屋	小田 コミナスの部屋	引地 コミナスの部屋
午後					
日にち	8	9	10	11	12
午前				<b>山の日</b>	
午後					
日にち	15	16	17	18	19
午前		上八田コミナスの部屋	草壁 コミナスの部屋	西屋 コミナスの部屋	神谷 コミナスの部屋
午後					
日にち	22	23	24	25	26
午前		有安 コミナスの部屋	寺町 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
午後				清水 コミナスの部屋	
日にち	29	30	31		
午前	中上林健康相談	七百石コミナスの部屋			
午後					

中上林健康相談 8/29(月)  
 「健診結果の見方、血圧測定会」です。

### 9月

曜日	月	火	水	木	金
日にち				1	2
午前				片山 コミナスの部屋	石橋 コミナスの部屋
午後					
日にち	5	6	7	8	9
午前		八代 コミナスの部屋	馬場 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
午後					
日にち	12	13	14	15	16
午前		中筋 コミナスの部屋	古和木コミナスの部屋	瀬尾谷コミナスの部屋	大町 コミナスの部屋
午後					
日にち	19	20	21	22	23
午前	<b>敬老の日</b>	光野 コミナスの部屋	老富 コミナスの部屋	弓削 コミナスの部屋	<b>秋分の日</b>
午後				清水 コミナスの部屋	
日にち	26	27	28	29	30
午前	中上林健康相談	岡安 コミナスの部屋	長野 コミナスの部屋	睦志 コミナスの部屋	遊里 コミナスの部屋
午後					

中上林健康相談 9/26(月)  
 「知っておきたい！眼の病気」です。



※都合により活動予定の変更があります。