あやべコミナス新聞

令和５年７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

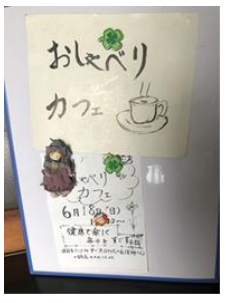
二王公園まつり

奥上林・二王公園にて二王門登山レースと二王公園祭りが開催されました。たくさんの人が集まり、にぎやかに祭りを楽しんでおられました。

私たちコミナスも、昨年に引き続き「体力測定」ブースを開設しました。「そこそこいけるな。」「ありゃりゃぁ、落ちたなあ。」などの感想も聞かれました。測定結果と年齢別平均値を比べ、現在の体力を知っていただく機会となりました。

レースを終えた子どもたちやご家族など、多くの方に立ち寄っていただき、楽しく体力測定ができました。

志賀郷・別所 おしゃべりカフェ



月一回開催される「おしゃべりカフェ」でコミナスの部屋を開きました。12年続くアットホームなおしゃべりカフェには、徒歩やバスなどで住民さんが集まって来られました。コミナスからは**健康体操**と**オーラルフレイル**について話をしました。皆さん熱心に聞いていただき、「良い話が聞けた。」「歯医者に行かなあかんな。」などの感想をいただきました。その後はお口を使って楽しいおしゃべりに花が咲いていました。住民さんによると、別所地区は団結力の強さが自慢で、皆で声をかけ合って仲の良い地域だそうです。コウノトリもやってくるようです。

熱中症にご注意ください

今年も暑さ厳しい夏到来です。毎年この時期は**熱中症の危険**が高まります。熱中症のサインは「**だるい**（倦怠感）」「**ふらつく**」「**痛い**（こむら返り）」です。予防には、**こまめに水分を補給する**ことが何よりも大切ですが、夏の熱中症の多くが室内で起きています。衣服で調節するだけではなく、**エアコン**などの**空調機器**を上手に利用しましょう。濡れたタオルで全身を拭くことで気化熱を利用して体を冷やすこともできます。また「**手のひら冷却**」も熱中症の予防効果があるようです。

手のひら冷却…10℃～15℃の水を洗面器に張り、５分～10分間ほど**手**を浸けて冷やします。**手のひらの**動脈と静脈の**連絡血管**を冷やすことができ、全身の冷却効果が期待できます。冷えたペットボトルを握る方法もあります。氷を握るなど冷たすぎるとかえって血管を収縮させてしまうので、井戸水程度の冷たさが目安です。足の裏を冷やすことも同様の効果があるようです。（※）

熱中症は命の危険があります。どうぞお大事にして下さい。

（※）参考文献：「競技者のための暑熱対策ガイドブック」国立スポーツ科学センター　等

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「★防災について」と「♪ゲームと体操」と「♡健診結果の見方」です。

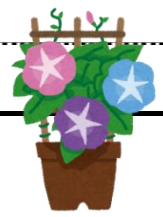
みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

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。

開催時間:9:30～11:00

8月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前			上八田	★志古田	★小田	★引地	
午後			（個別訪問）				
日にち	6	7	8	9	10	11	12
午前			♪下八田	★神谷	★寺町	祝日	
午後							
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前							
午後							
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前			♪渕垣	★鳥垣	★日置谷	★殿	
午後					清水		
日にち	27	28	29	30	31		
午前		西屋	♪岡安	★片山	★草壁		
午後		（個別訪問）					



9月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1	2
午前						♡石橋	
午後							
日にち	3	4	5	6	7	8	9
午前			♪中筋	♡有安	♡馬場	♡山田	
午後							
日にち	10	11	12	13	14	15	16
午前		山内・川原・古屋	♪七百石	♡小仲	♡瀬尾谷	♡竹原	
午後		（個別訪問）					
日にち	17	18	19	20	21	22	23
午前		祝日	上八田	♡古和木	♡大町	♡弓削	祝日
午後			（個別訪問）		清水		
日にち	24	25	26	27	28	29	30
午前			♡遊里	♡睦志	♡八代	♡辻	
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。