

「コミナスが行く！」

日々は健康

綾部学習グループから

お招きいただきました

綾部学習グループから研修のご依頼
いただき参加してきました。

当日は、コミナスの活動紹介をした
後、小グループに分かれ、コミナスに
健康相談とのことでしたが、健康のこ
とだけではなく、これまで取り組んだ
海外での支援活動や、家族とのほどよ
い距離の取り方の工夫なども伺いまし
た。皆さんが生き生きと活動されてい
るご様子で、私たちが学ぶ所も多くあ
りました。

魅力あふれるメンバー同様、私たち
も更に学びを深めていきたいと思いま
す。

こむら返り

「就寝中や、畑仕事中にこむら返りが起きると痛くて大変だ。」
という質問をよく受けます。



こむら返りとは、**筋肉がけいれんして「つる」状態**です。原因は**水分不足**、**ミネラル不足**、**冷え**、**加齢**などがあります。脇腹や指先がつることもあります。が、**ふくらはぎ**に起こることが多いよう
です。症状が起きた時は、**落ち着いて深呼吸**をしましょう、そして**ゆっくり**
ふくらはぎを伸ばしていきましよう。そ
のあと**温めると**良いでしょう。

夏は特に**水分不足**と**急激な冷え**が主
な原因とされています。しっかり水分
を補ったり、ふくらはぎを冷やさな
い工夫をしましょう。



中上林公民館で

健康相談・ミニ講話開催

次回は9月26日(月)です。テーマは
「**知っておきたい眼の病気**」です。目の健康
について一緒に考えてみましょう。

(中上林公民館10時～11時)



「西八田地区

友愛訪問」

西八田地区の友愛訪
問に同行させていただ
きました。75歳以上で
おひとり暮らしの方の
所へ、自治会長さんと
民生委員さんと一緒に
訪問しました。



庭の手入れや畑仕事など、それぞ
れの暮らしを楽しんでおられるご
様子でした。笑顔でお話をされる様
子を拝見し、こちらまで元気をいた
だきました。暑い時期ですが、どう
ぞいつまでもお元気に
お過ごしください。



9~10月コミナスの部屋開催スケジュール



9月からのテーマ

☆中上林・奥上林…「**健診結果の見方**」

※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ない方はコミナスから資料をお渡しします。

☆西八田…「**災害時、どうやって避難する?**」



どなたでもお気軽にお越しください。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ご用意ください。よろしくお願いいたします。

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	敬老の日	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	秋分の日
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	遊里コミナスの部屋	睦志コミナスの部屋
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

10月

曜日	月	火	水	木	金
日にち	3	4	5	6	7
午前		志古田コミナスの部屋	辻コミナスの部屋	水梨コミナスの部屋	市野瀬コミナスの部屋
午後					
日にち	10	11	12	13	14
午前	スポーツの日	湊垣コミナスの部屋	山内・川原 訪問	第一区コミナスの部屋	市志コミナスの部屋
午後					
日にち	17	18	19	20	21
午前		鳥垣コミナスの部屋	浅原コミナスの部屋	真野コミナスの部屋	小田コミナスの部屋
午後					
日にち	24	25	26	27	28
午前	中上林健康相談	下八田コミナスの部屋	草壁コミナスの部屋		引地コミナスの部屋
午後				清水コミナスの部屋	
日にち	31				
午前		中上林健康相談 10/24(月) 「ヒートショックについて」です			
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。