

西八田

友愛訪問

今年も西八田友愛訪問に同行させていただきました。

西八田地区では

75歳以上の一人暮らしの方宅を訪問し、健康状態や暑さへの備え（水分補給への声掛けや、エアコンの利用状況など）の様子をうかがっています。

西八田小学校の子どもたちから寄せられた手紙や自治会からの配布物品を持たれた自治会長、民生児童委員と一緒に訪問しました。

訪問時、玄関先まで元気に出て来られたり、エアコンが稼働していたりするとホッとします。お顔の色や足腰の様子、生活状況などを伺いました。皆さんそれぞれに工夫を凝らして暑さをしのいでおられるようでした。まだまだ暑い日が続きますが熱中症対策をして、どうぞいつまでもお元気にお過ごしください。



JA女性部・中上林支部

JA女性部・中上林支部に呼んでいただきました。とてもお元気な女性部の皆様と、「ストレッチ体操」や「ジエスチャー伝言ゲーム」などを楽しみました。

ジエスチャー伝言ゲームでは「すいか割り」というお題に対していつの間にか「薪割り」に受け取り方が変わっていてみんなで大笑いしました。「田んぼの草引き」のお題は大変難しかったようです。音楽に合わせてタオルを使った肩ほぐし体操にも取り組みました。

和気あいあいと笑い声の絶えない楽しい時間となりました。



熱中症対策

今年も35℃を上回る暑い日が続いています。水分をしっかりと摂ると、エアコンの上手な利用に加えて、いつも以上に体調管理にご留意ください。早寝早起き、朝食摂取など生活リズムを整えて夏を乗り切ってください。



コミナスの部屋

「防災について」

今回のコミナスの部屋のテーマは「防災について」です。いつ起こるかわからない災害への備えとして「自分はどう行動するのか」をゲーム感覚で考えています。



同じ自治会でも、自宅が山側にある方（山崩れ等）と、川側にある方（内水等）では避難の方法が違うことや、自宅内での垂直避難等、屋内での安全確保のためにはどうするかなど、活発に意見交換をしておられました。普段から、自分はその時どうするか、誰と連絡をとるのかなど、考えてみましょう。また、考えたことを自分自身や、家族、近隣の方々と一緒に具体的な対策として今のうちに備えてみましょう。

台風の季節となりました。ご自宅周辺のハザードマップや避難所の位置を再確認されることをお勧めします。ぜひ、コミナスの部屋に参加し、防災について一緒に考えてみませんか？



コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは、「♡メンタルヘルス」と「★防災」と「○ゲーム」と
「△健康相談」と「▲転倒予防」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。

※テーマのご希望がありましたらお気軽にお問い合わせください



9月

開催時間: 9:30~11:00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
午前			♡下八田	★草壁	★馬場	★山田	
午後					★瀬尾谷	西八田高齢者学級	
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前		古屋・川原	♡淵垣	★竹原	★有安		
午後		(個別訪問)			中上林高齢者学級		
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前		祝日		★八代	★大町	★弓削	
午後			★岡安				
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前		振替休日	♡中筋	★遊里	★小仲	★睦志	
午後				奥上林高齢者学級	清水		
日にち	29	30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
午前			♡七百石	★古和木	★辻	★水梨	
午後							

10月



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前			♡七百石	★古和木	★辻	★水梨	
午後							
日にち	6	7	8	9	10	11	12
午前			♡上八田	★光野	★市野瀬	★市志	
午後				山家高齢者学級			
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前		祝日	▲下八田	△第一区	★老富		
午後							
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前		△浅原	▲淵垣	△真野	△長野	△小田	
午後							
日にち	27	28	29	30	31	11/1	11/2
午前				△志古田	△引地	△西屋	
午後					△清水		



※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。