

令和4年9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

「目の愛護デー」

稲が黄金色に色づき、実りの季節になりました。

ようやく過ごしやすくなってきました。



さて、10月10日は「目の愛護デー」です。「スマホ老眼」をご存じですか？スマホなど携帯端末の長時間使用により、加齢による老眼と同様に目のピント調節がスムーズにできない状態です。蒸しタオルでの温罨法（おんあんぽう）やストレッチなどで目の周りの筋肉の血行を良くして、コリをほぐしましょう。また、生活リズムを整え、疲労回復を心掛けましょう。

目の筋肉のストレッチ

- ① 左右交互にウイंकを10回
- ② 両目をギュッと閉じてぱっと開くを3回
- ③ 目線を上下左右に向けてそれぞれ3秒ずつキープ
- ④ ゆっくり眼球を右回り、左回りそれぞれ2周ずつ



コミナスが行く！

日々は健康

悪質な訪問販売に注意！

コミナスの部屋で上林駐在所から訪問販売についての話をしてもらいました。一人暮らしの自宅に悪質な訪問販売が来たらどう対応するか寸劇で紹介してもらい、参加者の方と対応の仕方について話し合うことが出来ました。

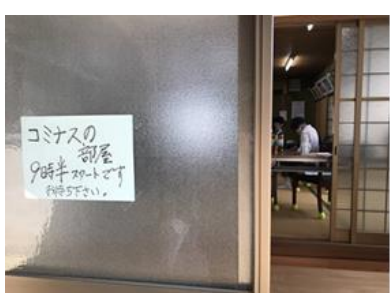
コミナスの部屋では、「健康」だけではなく、地域で安心して暮らせる話ができる場所をみなさんとつくりたいと考えています。こんな話が聞きたい、こんなことがしたい等あればお気軽にコミナスにお声がけください。



コミナスの部屋

各自治会でコミナスの部屋のお知らせを工夫してくださっています。コミナスの部屋は地域の皆さんと協力して開催できています。

このあとのテーマは、**健診結果の見方や災害対策**を予定しています。ご自身の健康状態を知ったり、命を守る行動について学びたいと思います。たくさんのご参加をお待ちしております。



中上林公民館で

健康相談・ミニ講話開催



次回は10月24日(月)です。テーマは「ヒートショックについて」です。寒くなる前からヒートショックの対策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)

10~11月コミナスの部屋開催スケジュール



10月・11月のテーマ

★★:「避難について考えよう」・・・ハザードマップの見方や命を守る行動について学習します。

☆☆:「健診結果の見方」・・・過去2~3回分の健診結果をご持参ください。お持ちでない方はコミナスから資料をお渡しします。



♥♥:「体力測定・フレイルについて」・・・握力測定などの体力測定をします。

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。

10月

曜日	月	火	水	木	金
日にち	3	4	5	6	7
午前	☆☆小 仲	★★志古田	☆☆辻	☆☆水 梨	☆☆市野瀬
午後					
日にち	10	11	12	13	14
午前	スポーツの日	★★湊 垣	山内・川原	★★第一区	☆☆市 志
午後					
日にち	17	18	19	20	21
午前		★★鳥 垣	★★浅 原	★★真 野	★★小 田
午後					上八田サロンつどい
日にち	24	25	26	27	28
午前	中上林健康相談	★★下八田	★★草 壁		★★引 地
午後				清 水	
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					



11月

曜日	月	火	水	木	金
日にち		1	2	3	4
午前		★★西 屋	★★古 屋	祝日	★★神 谷
午後					
日にち	7	8	9	10	11
午前		♥♥上八田	★★有 安	★★寺 町	★★日置谷
午後					
日にち	14	15	16	17	18
午前		★★小 仲	★★殿	★★石 橋	★★片 山
午後					
日にち	21	22	23	24	25
午前		♥♥七百石	祝日	★★馬 場	★★山 田
午後					清 水
日にち	28	29	30		
午前	中上林健康相談	★★八 代	★★竹 原	中上林健康相談 11/28(月) 「認知症予防体操」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。