あやべコミナス新聞

令和５年10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

祝　敬老の日

敬老の日おめでとうございます

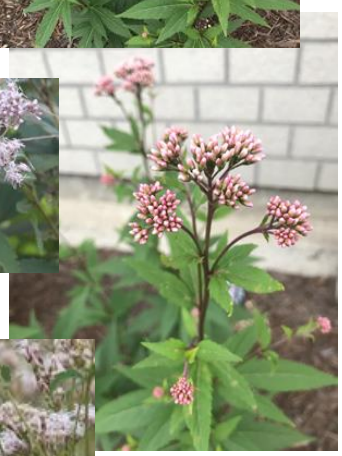
各地で**敬老会**が催されました。コロナ感染症の影響で一時中断され、実に４年ぶりの開催となったところもあるようです。久しぶりにお会いできた方も多くおられました。おしゃべりが弾み笑顔の花が咲き、とても楽しい時間でした。

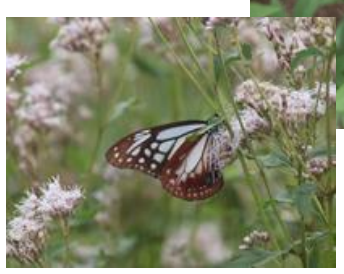
さて、京都府の平均寿命（令和４年度）は、男性82．24歳（全国４位）、女性88．25歳（全国３位）と高位ですが、**健康寿命**（令和元年度）は男性72．71歳（全国19位）、女性73．68歳（全国47位）と低位です。今の日常生活を維持し心身ともに健康に過ごすことができる健康寿命の延伸は大きな目標です。そのカギを握るのは**「フレイル予防」**だと厚生労働省は謳っています。フレイル予防の３本柱は**「栄養」「運動」「社会参加」**です。コミナスもこの３本柱について**コミナスの部屋**や**コミナス新聞**などで随時紹介し、啓発して行きたいと思っています。

フジバカマの花が咲きました

（※）**「西八田・アサギマダラ夢プロジェクト」**に併せてコミナスからは西八田で今年**75歳**になる方に**フジバカマ**の苗をお配りしました。コミナスも分けていただき、いきいきセンター前の花壇で育てています。夏の暑さに負けず、ぐんぐん生長し、かわいい花が咲き始めました。この新聞をお届けする頃には旅する蝶の**アサギマダラ**が立ち寄ってくれるでしょうか。今後、**フジバカマ**の開花状況などの再訪を通して更にコミナスと繋がっていただきたいと思います。

花が終わったら春を待って株分けや挿し芽に挑戦したいです。





※世界を渡り、日本列島を縦断する旅する渡り蝶であるアサギマダラを呼ぶために、秋に立ち寄るフジバカマを植えようという西八田連合会を挙げてのプロジェクト。

検査結果の見方

コミナスの部屋では「健診結果の見方について・**検査結果ノートを作ろう**」というテーマで話をしています。数回分の検査結果を持参していただき、ご自身で検査結果の推移がわかるような**ノート**を作っていただきます。結果を受け取っておしまいではなく**ご自分の健康を視える化**しています。ぜひこの機会にコミナスの部屋で一緒にノートを作りましょう。

西八田　秋の体力測定会

11月18日(土)に体力測定会を開催します。測定項目は**「握力」「長座体前屈」「片足立ち」「10ｍ障害物」「６分間歩行」「ツー・ステップ」**の６つです。健康維持の参考にしていただきたいと思います。

住民みなさんで楽しく体力を測定してみましょう。当日コミナスの健康相談コーナーを設けます。健康診断の結果などをご持参下さい。また、ちょっと気になる事などもお気軽にご相談下さい。

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「♡健診結果の見方」と「♪ゲームと体操」と「◎耳の聞こえについて」と「△オーラルフレイルについて」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

11月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち				1	2	3	4
午前				♡日置谷	♡寺町	祝日	
午後							
日にち	5	6	7	8	9	10	11
午前			♪中筋	♡鳥垣	♡殿	♡片山	
午後							
日にち	12	13	14	15	16	17	18
午前			◎七百石	♡草壁	△石橋	△馬場	
午後							
日にち	19	20	21	22	23	24	25
午前		山内・川原・古屋	◎上八田	△有安	祝日	△竹原	
午後		（個別訪問）					
日にち	26	27	28	29	30	12/1	
午前			△小仲	△山田	△瀬尾谷	△大町	
午後					清水		

12月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1	2
午前						△大町	
午後							
日にち	3	4	5	6	7	8	9
午前			♡下八田	△弓削	△古和木	△遊里	
午後							
日にち	10	11	12	13	14	15	16
午前			♡渕垣	△八代	△睦志	△辻	
午後							
日にち	17	18	19	20	21	22	23
午前			岡安（個別訪問）	△光野	△水梨	△市野瀬	
午後					清水		
日にち	24	25	26	27	28	29	30
午前							
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。