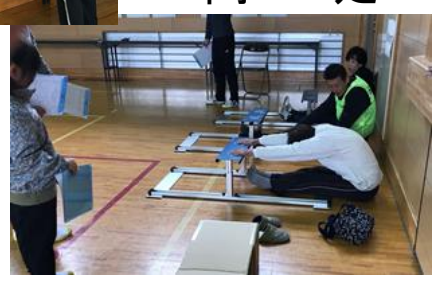
あやべコミナス新聞

令和５年11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

栗揚自治会 体力測定会

豊里地区・**栗揚自治会**で体力測定会を実施しました。30人ほどの参加者が、体の柔軟性を見る「**長座体前屈**」や、全身の筋力の指標である「**握力測定**」など**6種目**の体力測定をしました。測定後はご自身で年齢に合わせて点数化しました。お子さんの参加もあり、家族でサポートしながら楽しく測定をしている様子も見られました。これを機会にご自身やご家族の体力・健康に関心を持ち、今後の健康づくりに役立てていただきたいと思います。

自治会での体力測定会開催については、コミナスにお気軽にお問い合わせください。



耳のこと勉強会

下八田コミナスの部屋では、**綾部市聴覚言語障害センター**から講師を招き「耳のこと勉強会・きこえずらいをあきらめないで」というテーマでお話しいただきました。聞こえ方の具体的な話や、クイズやワークも交えて、楽しく学ぶことができました。

特に、**補聴器**と**集音器**の違いについては今回初めてきちんと知り、補聴器は医療機器であり半年ほど時間をかけて専門家が調整していくものだということも伺いました。耳の聞こえのことについては、大変身近なことであり、皆さんとても関心があるようで、積極的に質問をする場面もみられました。正しく学び、より良いコミュニケーションにつながるといいですね。

運動を始めてみませんか？

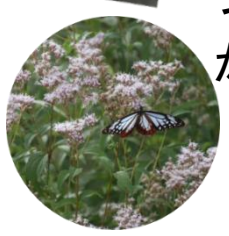
良い季節となりましたので、外に出る機会も増えてきました。健康づくりの運動習慣として、「ウォーキング」が取り組みやすいかと思われます。10分1000歩を目安として今の生活にウォーキングをプラスしてみませんか？

運動やスポーツをすることは、将来的な**骨量低下**や**骨折予防**への効果が期待できます。ぜひ運動を習慣化してみましょう。

アサギマダラがやってきた

西八田・夢プロジェクトで分けていただいた「いきいきセンター」のフジバカマには、残念ながらアサギマダラの立ち寄りはありませんが、ほど近い民家の庭先でアサギマダラを見かけました。

初めて見るアサギマダラの薄い水色の羽は、とても美しく感動しました。西八田でも数頭立ち寄ってくれたようです。たくさん旅をしてどんな出会いがあったのでしょうか。



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「◎耳の聞こえについて」と

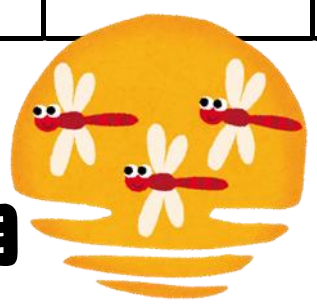
「△オーラルフレイルについて」です。みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

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

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							



R6年・1月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5	6
午前							
午後							
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前			♡中筋	△老富	△市志	◎一区	
午後							
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前			♡七百石	◎長野	◎真野	◎浅原	
午後							
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前			♡上八田	◎志古田	西屋（個別訪問）	◎引地	
午後					清水		
日にち	28	29	30	31			
午前			◎鳥垣	◎小田			
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。