あやべコミナス新聞

令和５年12月

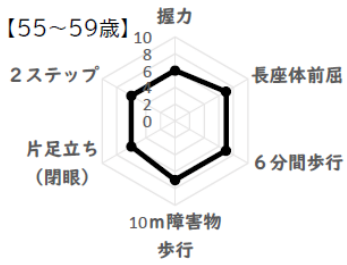
発行
綾部市コミュニティナース
上林いきいきセンター
５４-００９５

西八田 秋の体力測定会

西八田地区では、春に引き続き「**秋の体力測定会**」が行われました。参加者の中には握力測定を楽しみに来られた方もいました。

また、測定結果をレーダーチャートで図化した結果をもとに、コミナスから運動や生活習慣についてアドバイスを行いました。継続的にご自身の体力を見ていくことはとても大切です。

今後も定期的に体力測定会を開催する予定にしています。元気な体づくりのために体力測定会へ参加してもらいたいと思います。

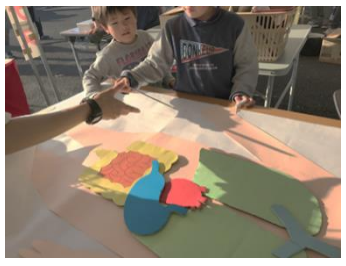


←測定結果に用いたレーダーチャート（例）各測定項目を点数化しています

西八田公民館まつり・中上林地区総合文化祭

この秋は、様々なところでイベントが行われ、たくさんの方々が参加されました。

コミナスブースは、３つのコーナーを設けました。コレステロールが溜まった状態の血管を真似た「**模擬血管トンネル**」をくぐってもらい、血管の狭さを体験してもらいました。体の輪郭を描いた紙に内蔵器官を形どった紙を置いていく「**カラダ福笑い**」も楽しんでいただきました。「**カラダの音を聴いてみよう**」のコーナーでは聴診器で自分の心臓や腸の音を聴いてもらいました。特に子どもたちには、体について興味を持ってもらうきっかけになりました。



「かくれ脱水」にご注意ください

冬場は、空気が乾燥し体の皮膚、粘膜から水分が蒸発しやすい状態になります。また、汗をかく機会が減るので「のどの渇き」になかなか気づけません。体の水分が失われて「**脱水**」症状になると、皮膚が乾燥し、こむら返りの原因や脳梗塞、心筋梗塞の要因にも繋がります。意識して水分を補給するように心がけましょう。

あやちゃん健康ポイント

令和５年度の**あやちゃん健康ポイント**の取り組み期間が終了します。ポイントはいくつ貯まりましたか？**コミナスの部屋**への参加や**体力測定会**への参加もポイント対象となります。今年も豪華賞品と交換してください。取り組み期間は12月31日までです。賞品との**交換応募**は１月31日必着で、保健福祉センター内の保健推進課窓口に「あやちゃん健康ポイントカード」を提出して下さい（郵送、FAXも可）。申し込み方法などの詳細は「あやちゃん健康ポイントカード」の表紙をご確認ください。

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「◎耳の聞こえについて」と「♪ゲーム」と

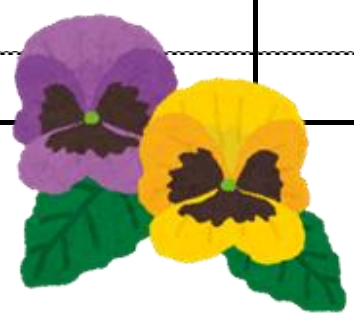
「△オーラルフレイルについて」です。みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

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

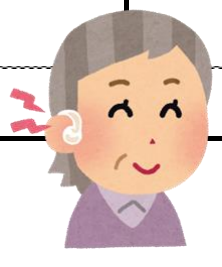
R6年・1月

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			（個別訪問）		清水		
日にち	28	29	30	31			
午前			◎鳥垣	◎小田			
午後							



R6年・2月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
午前					◎神谷	◎寺町	
午後							
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前		山内・川原・古屋	♪下八田	◎草壁	◎日置谷	◎殿	
午後		（個別訪問）					
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		祝日	◎渕垣	◎有安	◎片山	◎石橋	
午後							
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前			♡岡安	◎小仲	◎馬場	祝日	
午後					清水		
日にち	25	26	27	28	29	3/1	
午前			◎古和木	◎山田	◎瀬尾谷	◎竹原	
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。