あやべコミナス新聞

令和６年１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

明けまして おめでとうございます

このたびの能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被害を受けられた皆様の安全と一日も早く平穏な生活に戻られますことを心よりお祈り申し上げます。

昨年は、新型コロナ感染症と折り合いをつけながら、いろいろな行事が復活した年でもありました。体力測定などの**公民館行事**や七夕まつり、クリスマス会などの**児童センターの行事**などにもお声がけいただきました。

コミナスの部屋は、出かける場、集う場のひとつとして私たちの活動の大きな柱としています。ぜひ、今年もご参加ください。個別訪問やコミナスの部屋のあとに、個別の相談対応もいたします。出会って繋がって気軽に健康のことを話せる存在として、今年もコミナスをよろしくお願いいたします。

コミナスそれぞれの**新年の抱負**を**漢字一文字**で表現してみました。皆さんの**今年の一文字**は何ですか？

「挑」 鍋島

今年は色んな事に挑戦し、たくさんの経験を積み、地域のみなさんに還元して行きたいと思います。

「健」 池田

健康診断で中性脂肪高値と指摘され、自身の健康にも気を配りつつ、改めて皆さんとともに**地域の健康づくり**に励みたいと思います。

「決」 日詰

地域おこし協力隊として締めくくりの３年目を迎えます。地域の皆さんのお役に立てたでしょうか？今後のことなど善き方向に「**決**」めて行きたいです。

「寒さ対策」

寒さの**体感温度**が**湿度**と関係していることをご存じですか？空調メーカー、住宅メーカー、天気情報などが、その関係と対策を紹介しています。**湿度**を10％～15％上げると体感温度が1℃上がるそうです。ということは、乾燥が体感温度を下げていることになります。夏のじめじめが暑さを増幅させるといえばわかりやすいですね。加湿器や保湿クリームなどを利用して寒さ対策のひとつとしてはいかがでしょうか。冬の適正**室内湿度**は概ね40％～50％です。

参考：ウェザーニュース「湿度で体感温度を調節できる」
weathrnews.jp/s/topics/201901/100115/

あなたの「今年の抱負の漢字一文字」募集！

応募方法は、所定の用紙に今年の抱負を**漢字一文字**で記入していただき、投函応募して下さい。応募期日は2/19**（月）**までです。**応募用紙**と**応募箱**は「農村婦人の家（**西八田公民館**）」「観光センター（**中上林公民館**）」「林業センター（**奥上林公民館**）」「**上林いきいきセンター**」の**4か所**です。たくさんのご応募をお待ちしています。なお、ご応募いただいた「漢字」は集計をしてコミナス新聞３月号・４月号で掲載予定です。

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」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。

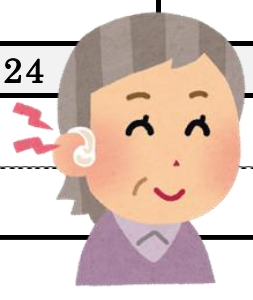
開催時間：9:30～11:00

R6年・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							

R6年・3月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1	2
午前						◎竹原	
午後							
日にち	3	4	5	6	7	8	9
午前			♪中筋	◎八代	◎大町	◎弓削	
午後							
日にち	10	11	12	13	14	15	16
午前			♪七百石	◎光野	◎遊里	◎睦志	
午後							
日にち	17	18	19	20	21	22	23
午前				祝日	◎辻	◎水梨	
午後			♪上八田		清水		
日にち	24	25	26	27	28	29	30
午前			◎老富		◎市野瀬	◎市志	
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。