

西八田健康相談会開催

農村婦人の家で健康相談会を開催しました。コミナスの部屋で顔見知りの方もご参加いただき、コミナスの部屋では話題にできないような細かい相談をじっくり伺う機会になりました。



ふれあいサロン

ぽかぽか縁日

松寿苑（岡安）のふれあいサロンで「ぽか

ぽか縁日」を開催しました。射的・輪投げ・紙ひこうき飛ばし・魚釣り・糸巻きダービーの5種目をしました。紙ひこうきには、それぞれ折り方の工夫があるようでした。ゲームをしたり、おしゃべりをしたりと体を動かす機会にもなり、和気あいあいと楽しんでいただきました。

午後からの健康相談には4名が来訪されました。久しぶりにお会いできた方も来られ、ゆっくりと相談を聞かせていただきました。寒い冬でも人との交流で心も体も温まる時間になりました。



耳の聞こえづらさを知ろう

中上林・奥上林のコミナスの部屋は「耳の聞こえ・聞こえづらさをあきらめないで」というテーマで開催しています。最近、テレビの音量が大きくなった、近所の人と会話がかみ合わない、音は聞こえるけど何を話しているのかわからないなど、気になっている方も多くおられました。補聴器と集音器の違いを初めて知ったという方もおられました。簡易な語音明瞭度検査では、ご自身の聞こえの「癖」を知る機会になり、医師に相談するほどでもないけどちょっと気になるから聞いてみたいというニーズに合致したようです。



「エコノミークラス症候群」

食事や水分を十分に摂らない状態で、長時間座って足を動かさないでいると、血行不良が起こり、血液が固まり血栓ができやすくなります。その結果、血栓が血液の中を流れ、肺の血管が詰まって肺塞栓を誘発する恐れがあります。このことをエコノミークラス症候群と言います。予防方法として「水分補給」「足の運動」があります。家の中を歩く、足の指でグーパーをする、かかとの上げ下ろし、つま先の上げ下ろし、足首回しなどが有効です。ふくらはぎを手のひらで足首から心臓に向かってさすることも良いでしょう。

まだまだ寒い日が続きます。寒い季節は外に出て運動する機会も少なくなり、自宅でじっとしていることが多くなりがちです。ぜひ、ご自宅でも足を動かしてエコノミークラス症候群の予防を心がけてください。



今年の抱負・漢字一文字 応募ありがとうございました！

先月のコミナス新聞で「今年の抱負・漢字一文字」の募集をし、たくさんの方の応募をいただきました。来月以降のコミナス新聞で紹介したいと思っておりますので、楽しみにお待ちください！

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「◎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。

R6年・3月

開催時間:9:30~11:00

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		◎引地	♪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		◎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	◎光野	◎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。

今年度も残すところあとひと月となりました。コミナスの部屋では、皆さんと出会えて楽しかったです。

特に**災害時の防災リュック**について、一緒に考えたことが印象的でした。いつ来るかわからない災害への備えをしておくことは、とても大切なことだと感じました。また、災害時に自分がどのタイミングで、どこへ、誰と、どのような方法で非難するのか、**行動に対する備え**も大切であると学びました。

来月号では、今年の抱負・漢字一文字の集計発表です。お楽しみに。(日詰)

