

令和6年4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

令和6年度

新年度・新体制で

臨みます



はじめまして

よろしくお願ひします

4月1日付人事異動で定住・地域政策課に配属となりました。森永と申します。この春までは保健福祉センターで勤務しておりました。

初めてのことがばかりとなると思いますが、自然豊かな地域で、早く名前と顔を覚えていただけるように頑張りたいと思っております。



森永 池田 日詰

コミナス健康相談

西八田公民館（農村婦人の家）で第二回目のコ

ミナス健康相談を開催しました。健康診断では特に指摘がなくても、経年的に見ていくことで、生活習慣の改善が必要だと気づくこともあります。コミナス相談会では、健康に不安がある方だけでなく、異常値がないうちに自身のカラダを見つめる機会にもなります。

コミナスは住民一人一人の健康行動に寄り添います。今後も機会がありましたらぜひコミナスと一緒に自身の健康について考えてみませんか？



ウォーキングのススメ

暖かくなり、畑仕事や散歩などの活動量も増えてきたと思います。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」では、身体活動量の目安として18歳〜64歳で「息がはずみ、汗をかく程度の運動を週合計60分、毎週続けること。例えば、1回20分程度を週3回や、1回30分程度を週2回、あるいは平日に時間が取れない場合は、週末に1回60分の運動を取り入れても効果が得られる」とあります。「息がはずみ汗をかく程度」としては「速歩き」が手軽です。いつものウォーキングに速歩きを意識してみてください。概ね10分1000歩です。ご自身の生活に合わせて無理なく持続可能な運動習慣を取り入れてみることをお勧めします。

新年度が始まりました

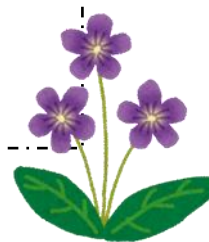
令和6年度のコミナス事業が始まりました。コミナス事業は8年目を迎えます。今年度もコミナスの部屋を軸に、皆さんと一緒に地域の健康づくり、住民の健康づくりに励んで参りたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」
<https://www.mhlw.go.jp>

令和6年度 コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマについてはただいま検討中です。今しばらくお待ちください。
今年度もコミナスの部屋に、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。よろしくお願いいたします。

R6年・5月

開催時間: 9:30~11:00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち				1	2	3	4
午前						祝日	祝日
午後							
日にち	5	6	7	8	9	10	11
午前	祝日	振替休日		長野	第一区	浅原	
午後							
日にち	12	13	14	15	16	17	18
午前			下八田	志古田	真野	小田	
午後							
日にち	19	20	21	22	23	24	25
午前			淵垣	神谷	引地	西屋	
午後					清水		
日にち	26	27	28	29	30	31	6/1
午前				山内	寺町	日置谷	
午後			岡安				

※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。

コミナス

鍋島野乃花が

4月1日付で保健推進課に異動になりました

地域おこし協力隊のころから7年間地域でお世話になりました

また改めて挨拶を掲載いたします

