

清水コミナスの部屋

今年度最初のコミナスの部屋は「清水」から。

今回は皆さんと一緒に巨大ジエンを楽しみました。直方体のブロックをひとつずつ抜いては上に積み上げていくのですが、積み上げることになり不安定になります。どれを抜こうか一生懸命考えながら、うまく積み上げられたときは、大きな歓声もあがりました。

田んぼや畑が始まりお忙しい毎日と思いますが、コミナスと一緒にストレッチやゲームをして気分転換を図りました。ご近所の皆さんとも顔を合わせて、お互いに近況を確認し合ったり、コミュニケーションをとることができました。



ふれあいサロン

健康相談会

岡安の松寿苑・ふれあいサロンで健康相談会を開催しました。今回は血圧管理ノートをご持参いただいたかたもおられました。ちよつと気になるカラダの話や薬のこと、家族のこと、医師の話をかみ砕いて説明して欲しいなど、ご相談ください。

今後も「第3月曜日・午後1時～2時」に開催予定です。お気軽にお立ち寄りください。
次回は**6月17日(月)**です。



自律神経を整えましょう!

春は寒暖差や気圧の変動で自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると疲れやだるさを感じやすくなります。

体幹を伸ばすストレッチや、大きい動作での深呼吸で自律神経を整えてみましょう。



ありがとうございました

みなさん、こんにちは。元気にお過ごしでしょうか。

地域おこし協力隊の時からコミュニティナースの事業に7年間関わらせてもらいました。

はじめての綾部の暮らしと仕事に最初は戸惑うこともありましたが、みなさんと一緒にコミュニティナースをつくる機会はとても素敵な経験でした。

みなさんが元気に楽しく暮らすために今後もコミナスは活動していきますのでこれからもコミュニティナースをよろしくお願いします。私とどこかで見かけた時は声をかけてくれると嬉しいです。

今までありがとうございました。

綾部市 健康こども部 保健推進課

保健推進担当 鍋島 野乃花



令和6年度 コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは、「♥体力測定」と「★防災」についてです。
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。よろしくお願いします。

6月

開催時間: 9:30~11:00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			5/28	5/29	5/30	5/31	1
午前				♥山内	♥寺町	♥日置谷	西八田体力測定会
午後			♥岡安				
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前	二王公園まつり		♥殿	♥鳥垣	♥片山	♥石橋	
午後							
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前		古屋・川原 (個別訪問)	♥中筋	♥草壁	♥馬場	♥山田	
午後							
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前		♥瀬尾谷	♥有安	♥七百石	♥竹原		
午後					清水	口上林高齢者学級	
日にち	23	24	25	26	27	28	29
午前			♥上八田	♥大町	♥小仲	♥弓削	
午後							

7月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5	6
午前			★下八田	♥八代	♥遊里	♥陸志	
午後							
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前			★淵垣	♥古和木	♥辻	♥水梨	
午後							
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前		祝日	★浅原	♥光野	♥市野瀬	♥市志	
午後							
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前			★第一区	♥老富		★真野	
午後					★清水		
日にち	28	29	30	31	8/1	8/2	
午前			★小田	★長野	★引地	★西屋	
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。