

ふれあいセミナー

中上林・奥上林の親子を中心とした「ふれあいセミナー」に呼んでいただき、「コミナスと一緒に遊ぼう」と題してボッチャ大会を開催しました。



平日はなかなか出会えない世代の方々と交流ができる貴重な機会となり、コミナスの顔を知っていただくことができました。

また、子どもたちがのびのびと元気で、とても楽しい時間になりました。チーム分けのあみだくじや片付けまで、子どもたちが率先して手伝ってくれました。



ふるさと散策

ウォーキング

西八田地区、ふるさと散策ウォーキングに参加しました。約50名のみなさんと岩王神社の階段や岩王寺までの登り坂を歩きました。息が切れてしまう場面もありましたが皆さんとおしゃべりをしながら歩くことはとても楽しかったです。植えて間もない田んぼにはコウノトリも来ていました。



西八田・春の体力測定会

西八田春の体力測定会を開催しました。握力測定や長座体前屈などから、現在の**体力・筋力・柔軟性**を知る機会となりました。また、結果のリーダーチャート作成の待ち時間に「ひまわりの会」から認知症予防の脳トレやゲームなどの体験会があり、脳とカラダを使って大いに盛り上がっていました。体力測定会の後は、耐火レンガを使った**災害時のロケットストロップ作り体験**もあり、防災を意識する機会となりました。



熱中症にご注意を

蒸し暑くなってきました。熱中症警戒アラートも発令されます。熱中症は命の危険があります。加齢に伴いのどの**渴きも感じにくくなります**ので、こまめに水分補給をすることを心がけてください。普段飲むものはスポーツドリンクや経口補水液ではなく**水やお茶**で充分です。今年も暑くなることが予測されます。**エアコン**を上手に使用して室温を調整し**室内でも水分補給**を心がけてください。



コミナス体験会

コミナス体験会に、千葉県から二人参加されました。コミナスの行事と一緒に出席した後、コミナスの活動について説明し、質疑応答の時間を設けました。これから千葉県でコミナス事業を展開するにあたって綾部のコミナスの活動が参考になるとうれしいです。



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。

7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	5	6
午前			★下八田	♥八代	♥遊里	♥睦志	
午後							
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前			★測垣	♥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							



8月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
午前					★引地	★西屋	
午後							
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前			★中筋	★志古田	★神谷	★寺町	
午後							
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		振替休日					
午後							
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前			★七百石	★山内	★日置谷	★殿	
午後							
日にち	25	26	27	28	29	30	31
午前			★上八田	★鳥垣	★片山	★石橋	
午後					清水		



※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。