

令和6年7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

すみか

二王の栖サロン

におう すみか

奥上林・「二王の栖」でミニ高齢者サ



地域おこし協力隊
コミナス着任
 初めまして。6月から
 コミナスとして活動させ
 ていただくことになりました
いわたれいな
岩田玲奈と申します。千葉出身、野
 球観戦（ロツテ）が好きです。



この3月まで瀬戸内海の直島（草
なおしま
 間彌生のかぼちやが有名です）の診
 療所で、外来や訪問診療、船に乗り
 救急搬送などに従事していました。

コミナスを知ったのは偶然にも携
 帯のネット検索がきっかけです。看
 護師が医療現場ではなく地域住民の
 日常生活の場にとけこむユニークな
 活動に興味を持ち、綾部で暮らすこ
 とを決めました。海から山での生活
 に変わり見える景色も違いますが、
 綾部の魅力をたくさん発見してい
 きたいです。

これから皆さんと出会い仲良くな
 り、その人らしく生き生きと暮らせ
 るように寄り添う事
 ができたら良いなと
 思います。どうぞよ
 ろしくお願いします。



このサロンは、奥上林にお住いの住
 民さんからの声で始まったとのこと
 です。今後も定期的開催されるよう
 です。次回は8月5日（月）です。詳し
 くは「二王の栖」にお問い合わせくだ
 さい。

新聞を使ったレクリエーションをし
 たりしました。新聞の中の文字を探す
 ゲームや、新聞を切ったり丸めたり、
 エコバッグを作るなど、五感で新聞を
 活用しました。その後参加者の皆さん
 はランチとおしゃべりを楽しまれた
 ようです。

コミナスの部屋・二巡目のテーマが
「防災について」になります

昨年は綾部市でも大きな土砂災害が発
 生しました。また、今年の元日早々の能登
 半島地震では家屋の倒壊により、多くの
 方々が避難を余儀なくされました。

災害はいつ起こるかわかりません。災
 害時の**避難行動**について**自分のこと**とし
 て具体的にイメージして備えておく必要
 があります。

今回のコミナスの部屋ではゲームを通
 して、災害時の非難行動について具体的
 に考えてみます。

災害発生時には早めの避難
 を心がけるとともに「**自分は
 どう行動するのか**」について
 今のうちに考えてみましょう。



二王公園まつり

奥上林・二王公園で二王公園まつりが
 開催され、今年もコミナスコーナーとし
 て「筋力チェック」のブース
 を出店しました。昨年と比較
 される方や子どもたちで大い
 ににぎわいました。



コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは、「♡メンタルヘルス」と「★防災」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。

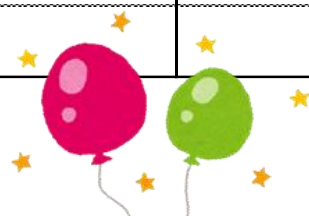
※テーマのご希望がありましたらお気軽にお問い合わせください

8月

開催時間: 9:30~11:00

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		

9月



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
午前			♡下八田	★草壁	★馬場	★山田	
午後						西八田高齢者学級	
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前		古屋・川原	♡湊垣	★竹原	★有安		
午後		(個別訪問)			中上林高齢者学級		
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前		祝日	★瀬尾谷	★八代	★大町	★弓削	
午後			★岡安				
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前		振替休日	♡中筋	★遊里	★小仲	★陸志	
午後				奥上林高齢者学級	清水		
日にち	29	30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
午前			♡七百石	★古和木	★辻	★水梨	
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。