

あやべコミナス新聞

物部コミナスの部屋がスタート!

9月1日から物部地区でコミナスの部屋が始まりました。物部地区は人口1294人、672世帯(令和7年3月末)、7つの自治会があります。

毎回、各公会堂へ行く時は緊張しましたが、みなさまが温かく迎えてくださり嬉しかったです。



物部地区でコミナスの

部屋が開始する前から、市の広報やあやべ市民新聞などで「コミナス」の存在を知っている方もいましたが、聞いたことはあるけれど実際は「よく分からん。」という声が多く素朴な疑問や、各自治会の特徴など様々な話をしました。また、漢字の脳トレクイズではワイワイと盛り上がり楽しく交流することができました。物部地区はサロンの山ぼうし、老人クラブなど活発に活動されている地区です。今後コミナスと一緒に活動する機会を持ち、沢山の方と出会いたいです。

令和7年10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
西部いきいきセンター
(49)1161

《ほっこりサロン》



9月16日(火)志賀郷
ほっこりサロンへ参加しました。コミナスは数年前から年一回サロン活動に参加させて頂いているご縁があります。重本はギターが得意なため生演奏に合わせてリズム体操や、参加者からリクエストを募り、みんなで3曲を歌いました。まさにほっこりした気持ちになりました。



《民生児童委員定例会》

9月に豊里、中上林、奥上林の民生児童委員定例会へ出席し、コミナスと民生児童委員との連携について話し合いました。コミナスは看護師としての視点、民生児童委員は住民の生活の課題を良く理解しています。これから、お互いの強みを活かした顔の見える関係性になり、協力していきたいです。



◆中上林敬老会◆

9月28日(日)中上林公民館で行われた敬老会に日詰と池田が参加し、マジックショーと足腰を丈夫にする体操を行いました。当日はかわいいお嬢さんの参加もあり、70名の方々と和気あいあいと会が進みました。これからも健康に留意され、足腰を丈夫にするなどフレイル予防に励み、いつまでもお元気で過ごしてください。



❀志賀郷敬老会❀

9月28日(日)志賀郷公民館で行われた敬老会に重本が参加し、コミナス活動についてのお話と体操をしました。71名の方が参加され、小学生の合唱や中学生ブラスバンド演奏、駐在所マスコットのクーちゃんによる手品やダンスなどの出し物を楽しんでおられました。



【コミナスの部屋 開催予定スケジュール】

テーマは「★睡眠」「◎認知症」「♥腎臓・健康相談」「◇フレイル」についてです。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ください。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。

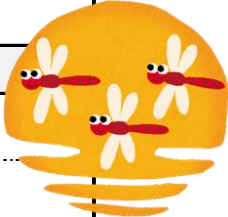
開催時間

午前 9:30~11:00

午後 13:30~15:00

【11月】

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち							1
午前		11月5日から志賀郷地区のコミナスの部屋が始まります！					
午後							
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前		文化の日	◎中筋	★山内	★神谷	★寺町	
午後				《志賀郷》	《志賀》		
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前			◎七百石	★鳥垣	★日置谷	★殿	
午後		《向田》		《篠田》	《別所》		
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前		古屋・川原	♥上八田	★草壁	★片山	★石橋	
午後		《内久井》			《金河内》		
日にち	23	24	25	26	27	28	29
午前	勤労感謝の日	振替休日	★馬場	◎有安	★山田	★竹原	
午後				《坊口》	清水		
日にち	30						
午前							
午後							



【12月】

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5	6
午前			♥下八田		★大町	★八代	
午後		《仁和》	★瀬尾谷	《西方》			
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前			♥湊垣	★小仲	★弓削	★遊里	
午後							
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前			◎老富	★古和木	◇睦志	★辻	
午後			♥岡安				
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前			★水梨	◇光野			
午後					清水		
日にち	28	29	30	31			
午前							
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。