

今年はどうな一年でしたか？

今年も残すところあとわずかとなりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。年末に向けて慌ただしい日々が続くかと存じますが、皆様どうぞ健やかに良いお年をお迎えください。

奥上林健康講座

11月16日に中丹東地域リハビリテーション支援センターの小幡先生をお招きして「腰痛と膝痛の上手な付き合い方」というテーマでお話やストレッチ指導をしていただきました。35名の方が参加



され、普段とは違う体操や先生のわかりやすいお話に、興味深そうに耳を傾けておられました。

志賀郷文化祭

11月9日に志賀郷で行われた文化祭に、

岩田と重本が参加してきました。健康相談ブースを設置して訪れた方と交流したり、クロスローに参加したりと楽しい時間でした。ステージでは様々な方が演奏などの出し物をされ、重本も「いい日旅立ち」など3曲をギター弾き語りで披露させていただきました。天気は雨でしたが、大盛り上がりの文化祭でした。

西八田公民館まつり

秋の体力測定会

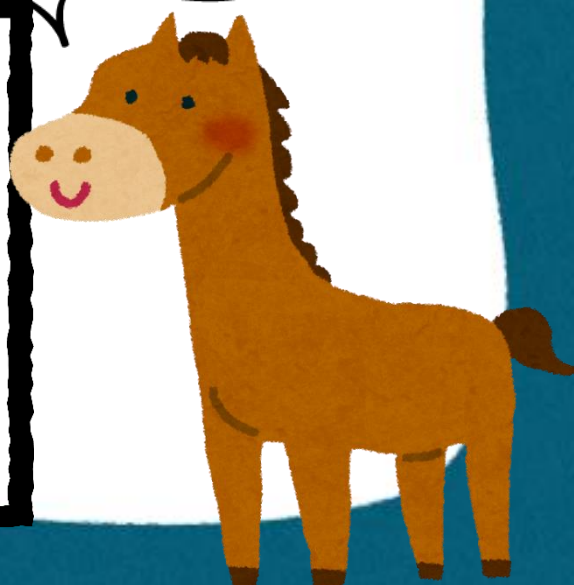
11月2日の公民館まつり



に日詰と重本が参加して、たくさんの方と出会い、お話してきました。締めくくりには美しい竹灯りがライトアップされ、大きな花火には歓声が上がっていました。22日の体力測定会では大人以外に少年野球の子供たちも参加し、握力測定など6項目の測定値をチャートにして現在の体力や運動習慣を見直していただく良い機会になりました。



良いお年を
お迎え下さい



大晦日クイズ！

Q. 大晦日の別名は？

1. 大つごもり
2. 大すごもり
3. 大とくもり

答えは裏面を
ご確認ください☆

お問い合わせ

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

コミナスの部屋 開催予定スケジュール



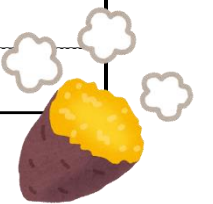
テーマは、「★睡眠」「◎認知症」「♥腎臓・健康相談」「◇フレイル」
についてです。みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

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。

開催時間
午前 9:30～11:00
午後 1:30～ 3:00

1月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
午前					元旦		
午後							
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前			♥中筋		★市野瀬	★市志	
午後				《上位田》			
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		成人の日	♥七百石	◇長野	◇第一区	◇浅原	
午後				《中位田》			
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前				◇志古田	◇真野	◇小田	
午後		《下位田》		《岡倉》	◎清水		
日にち	25	26	27	28	29	30	31
午前			◇引地	山内 (個別訪問)	◇神谷	西屋・寺町	
午後		《旭ヶ丘》		《栗上》	《栗橋》	(個別訪問)	



2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	◇鳥垣		◇日置谷	
午後				《栗町》	《栗揚》		
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前			◇草壁	建国記念日	◇殿	◇片山	
午後		《豊里》			《舘町》		
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前		古屋・川原	◇湊垣	有安・光野	◇石橋	◇馬場	
午後		(個別訪問)		《今田》	《大畠》		
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前		天皇誕生日		◇小仲	◇山田	◇竹原	
午後			◇岡安	《高谷》	◇清水		

大晦日クイズ！

※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。

答えは… 1. 大つごもり

旧暦では毎月の最終日を「晦日（みそか）」と呼んでいました。12月の晦日は年内最後の晦日ということで大晦日と呼ぶようになりました。また、晦日の別名は「月隠り（つきごもり）」です。これは旧暦では毎月1日が新月に当たり、月が見えないことに由来していると言われています。それが変化して「つごもり」となり、「年内最後のつごもり＝大つごもり」となりました。