あやべコミナス新聞

令和７年２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

・・脳いきいき講座・・・

１月の長野コミナスの部屋に「いかるひまわりの会」から2名のスタッフを招き、脳を活性化させるゲームを1時間ほど実施しました。

夢の旅行では行きたい場所や交通手段、何をしてどんなお土産買うか等、イメージを膨らませた物語を作りました。また、指を使ったリズム遊びや追っかけ将棋をして、ゲームを楽しみました。

初めてのことや慣れないことは良く頭を使うためとても疲れます。間違ったり、出来なかったりします。しかし、それが脳を刺激し脳の血流を改善、そして脳の機能が向上し認知機能の衰えを予防できると言われています。

少し頭をひねりながら、斜めの角度から物事を考え見ることも、普段と違って面白いかもしれません。また、みんなで声を出して笑い合うことはとても大切で充実した時間でした。

お正月の過ごし方
～お講さん～

今年のお正月は雪の心配もなく、穏やかな日々でした。

１月は初詣、七草粥、鏡開き、成人式など、物事の始まりを祝う行事が多数あります。その中で、大唐内自治会の薬師堂では毎年1月8日に「八日講（おがらち）」が開かれています。

大唐内の「八日講」は、畑や田んぼに来る害虫を追い払い「五穀豊穣」を祈願するためだそうです。薬師堂の裏山の赤土と水を混ぜた物が朱肉代りとなり、半紙に5か所の印を押し、木の棒に括り付けます。そして住民に2本ずつ配ります（畑と田んぼ用）。

季節ごとの伝統行事を続けていくことは大変なことです。しかし、行事には深い意味があり、今回はその意味を知ったことで作り手と作物に改めて感謝をする気持ちになりました。

みなさんも、地域の伝統行事をコミナスにぜひ教えてください。

『チーム医療について』の講座

１月23日（木）に新潟大学医学部保健学科の看護学生80名へ、コミナスが講師として授業に参加しました。

「コミナス」の存在を初めて知った学生に対して、綾部市でのコミナス活動、地域住民とのふれあい等を話しました。パソコンを使用してのオンライン講座でしたが、看護学生の率直な意見を聞くことで、初心を思い出し良い時間になりました。

今後、コミナスになりたい人が増え、住民の皆さんと一緒に健康作りや地域の活性化につながるような輪が広がると嬉しいです。

〖知って得する日常生活動作のコツ〗

３月７日（金）午後２時から、綾部市観光センターで健康講座を開催します。

綾部市立病院の作業療法士・**古川絵美先生**が**日常生活のコツ**を教えてくれます。何気ない動作で困っている方も、腰痛や膝痛を抱えている方も、講座を聞いてより快適に過ごせるようになりましょう。

皆さん、ぜひご参加ください。

コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは、「◎ゲーム」です。

たのしくゲームに参加しましょう

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。

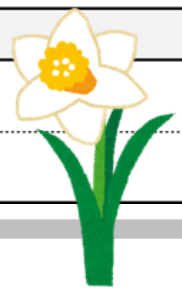
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

※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

R7年3月

開催時間:9:30～11:00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち							1
午前							
午後							
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前			◎中筋	◎八代	◎瀬尾谷	◎大町	
午後							
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前			◎弓削	◎古和木	◎遊里	◎睦志	
午後							
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前			◎七百石	◎光野	祝日	◎辻	
午後							
日にち	23	24	25	26	27	28	29
午前			◎上八田	◎老富	◎水梨	◎市野瀬	
午後					◎清水		
日にち	30	31					
午前		◎市志					
午後							



コミナス・クロスロー

コミナスの部屋で「**コミナス版クロスロー**」を楽しんでいます。

綾部発祥のニュースポーツ「**あやべ・クロスロー**」をコミナス版に縮小してみました。

あやべ・クロスローは綾部市スポーツ推進委員連絡協議会が平成 24 年に誰でも楽しめる事を目的として考案されました。**3/9(日)には第2回あやべ・クロスロー大会**が開催されます。

皆さんが楽しく健康作りができるよう、コミナスも一緒に取り組みます。

※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。

「冷え」と「筋肉」の関係

筋肉量が少なかったり、筋肉の働きが低下していると「**冷え性**」になりやすいと言われています。

からだの熱の多くが筋肉で作り出されるため、筋肉が衰えると代謝が落ち、血行が滞って体が冷えやすくなるのです。

筋肉のもとである「**たんぱく質**」をしっかり摂り、**運動**をして**筋肉を維持**することが、**冷え性改善のポイント**です。