

あやべ コミナス 新聞

令和7年3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

岩田です

◎コミナス・クロスロー◎

平成24年に誕生した綾部発祥のニュースポーツ、『あやべ・クロスロー』をご存知でしょうか。本来は8×10mの正方形の広い場所が必要ですが、現在コミナスの部屋では公民館などの小さな場所でも楽しめるように『コミナス版クロスロー』として開催しています。

今回は竹を再利用した竹パックを使い、ルールは中央的にパックを投げ入れた数で点数が決まります。高得点を狙うために相手のパックを弾き飛ばすなど少しカーリングにも似ています。

ゲームのコツを覚えると、パック同士がぶつかり竹の当たる良い音が響いたり、一喜一憂したりと白熱したゲームが繰り広げられています。座ったままでも出来るため誰でも楽しめます。

3月9日には日東精工アリーナで綾部市長杯が開催され、コミナスが参加しました。試合結果は次号でお知らせしますので楽しみにしてください。



季節の変わり目は

体調の変化に注意！



春は少しずつ暖かくなり活動しやすくなりますが、何となく調子が悪い、肩こりや頭痛、よく眠れないなど体の不調を感じる人が多いです。実はそれ「春バテ」かもしれません。

春先は年間で気温や気圧の変動が一番大きく、また新しい環境での生活や人づきあいの変化も多いです。それがストレスになり自律神経が乱れ「春バテ」が起こりやすくなります。

自律神経には活動的な時や緊張している時に優位になる交感神経、リラックスしている時や寝ている時に優位になる副交感神経があり、バランスよく働く事で健康が保たれています。

春バテを防ぐには規則正しい食事や運動など生活リズムを整えることで交換神経と副交感神経がうまく切り替わるようになります。

ちなみに呼吸を意識して、10秒間で吐く、5秒間で吸うことを繰り返す「2対1の呼吸」では副交感神経が高まりリラックスして落ち着いてきます。もしイライラした時にはこの呼吸を試してみてはいかがでしょうか。

私がコミナスになり10カ月が経ちました。初めは看護師のユニフォームを着ていない事が心細くもあり、自分が何者か曖昧でオン・オフの切り替えが難しかったです。でも少しずつ環境に慣れ、コミナスの部屋や道や畑で出会う優しい住民に囲まれて過ごすうちに、コミナスとしての自分が見えてきました。また夏・秋・冬と綾部の自然を感じる中で、あやバスと自転車で行動することは地味ですが案外楽しんでいます。これから咲く色々な花や、新緑の山など春の景色が待ち遠しいです。

そして、健やかに過ごせる日々に感謝し、コミナスとしてみなさんとつながり、おしゃべりできる空間を大切に、2年目を迎えたいです。

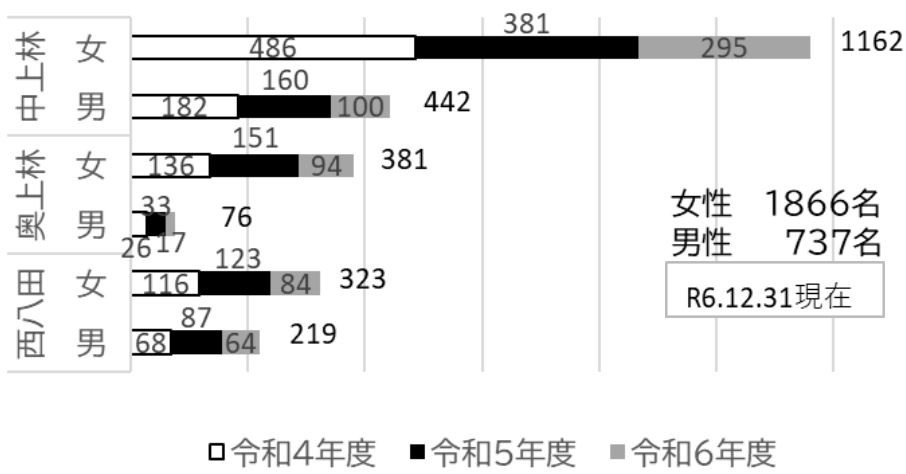
❀ひな祭りの思い出...

上林では、ひな祭りの時期に、各家庭の雛飾りを訪ねて回り、お供えされているひなあられを分けていただくという地区があったようです。子どもたちで家々を回るのはどんなに楽しかったでしょう。お話を伺ってこちらもワクワクしました。

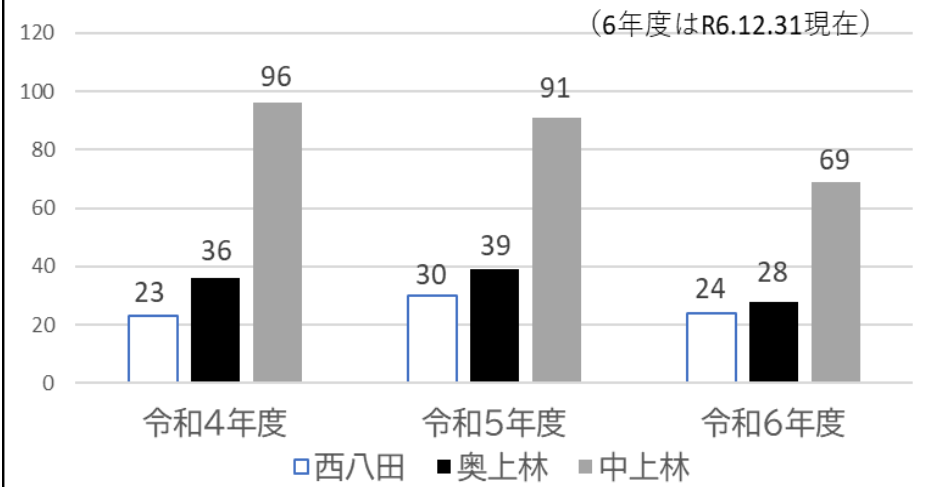
私はと言うと子どもの頃、両親の寝室に七段飾りのひな人形を置くため、その間だけ子ども部屋で両親と雑魚寝になることが実は少し嬉しかったことが懐かしいです。

3年間の活動報告 地域おこし協力隊として(令和4年度～令和6年度)

コミナスの部屋参加者延べ人数



コミナスの部屋開催回数



<令和6年度>

- ・体力測定について
- ・防災について
- ・健康相談・血圧について
- ・こころの健康
- ・転倒予防について
- ・ゲーム

<令和5年度>

- ・オーラルフレイルについて
- ・避難持ち出し袋について
- ・検査結果記録ノートを作ろう
- ・耳の聞こえについて
- ・ゲーム、ボッチャ

<コミナスの部屋で実施したテーマ>

<令和4年度>

- ・栄養成分表示について
- ・健診結果の見方について
- ・避難について考えよう
- ・フレイルについてと体力測定



早いもので、池田と日詰が地域おこし協力隊の制度を利用して、コミュニティナースに就任してから、3年が経ちました。そして、3月末でその任期を満了します。

そこで今回、この3年間の活動状況や皆さんからいただいた声をもとに、活動のまとめをご報告します。

コミナスの部屋は自治会ごとの開催のため、自治会数の多い中上林地区は開催回数が多くなっています。また地域や自治会によって年4回、年6回等開催回数も多少違いがあります。

コミナスの部屋は、「健康への啓発」や「地域のつながり作り」を目的に開催しています。扱うテーマは、基本的にはコミナスが考えて提供してきました。本来であれば、住民の皆さんの希望を聞いてテーマを提供できれば良いのですが、その点については、今後の課題とします。今後、ご希望があればぜひご提案ください。

右下に示した表は、年度ごとの個別訪問の実施状況です。令和4年度、令和5年度は、地区ごとに全戸訪問を目指して、訪問しました。また西八田では受診勧奨訪問も行いました。令和6年度は、コミナスの部屋での様子や、地域の方の情報により、訪問して様子を伺った方が良好なと思ったお宅への訪問を主体に行いました。

<個別訪問実施状況>

令和6年度 (R6.12.31現在)			
	西八田	奥上林	中上林
在宅	18	52	105
不在	14	40	111
その他	6	2	7
計	38	94	223

令和4年度			
	西八田	奥上林	中上林
在宅	266	82	52
不在	208	62	51
その他	34	3	16
計	508	147	119

令和5年度			
	西八田	奥上林	中上林
在宅	354	120	271
不在	422	136	465
その他	12	1	21
計	788	257	757

その他にコミナス新間の発行や中・奥上林診療所への訪問、地域行事への参加など地域の方々との出会いの場を求めて活動してきました。

以上のことから、年度の差はあるものの、3年間で多くの方々と出会ったことができました。

「良い話が聞けた。」「わかりやすかったよ。」「次回検査結果持ってくるから見てね。」「との声が励みになりました。それぞれ健康の課題は違うので、じっくり耳を傾けて一緒に考えるように心がけました。

今後もコミナスは、個人・地域の健康課題を深く掘り下げて皆さんの健康行動に寄り添います。そして、皆さんと一緒に地域の健康増進、健康寿命の延伸のために活動を続けていきます。今後とも綾部市コミュニティナースの活動をよろしく願います。(池田・日詰)

