

健康講座を開催！



綾部市内にも桜の花吹雪が綺麗に舞い、上林ではミツマタやスイセンの花が咲く彩り鮮やかな季節になりました。新年度が始まり、コミュニティナースの活動は9年目に入りました。メンバーの変更はなく、池田・日詰・岩田の3人体制で活動をしてまいります。

引き続き皆さんの「健康寿命の延伸」と「地域とのつながり」を大切にしながら、その人らしい健康づくりができるように一緒に伴走していきます。コミナスの部屋や個別訪問、ふと道端や畑でお会した時には、楽しい話も困った話も何でもおしゃべりできたら良いと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



3月7日(金)中上林公民館で、作業療法士の古川絵美先生による、「知って得する日常生活動作のコツ」についての健康講座を開催、当日は雨が降る寒い中にもかかわらず、中上林と奥上林から61名の皆さんに参加いただきました。先生のお話によると、頭の重さは平均4〜6kgあり、頭を上手に支える生活動作が首や肩、腰への負担を軽くするそうです。例えば、テレビの高さが目線より低いと、自然と首が前へ倒れてしまい首に負担がかかります。テレビの位置を少し高くする環境作りから始めてみましょう。また、先生と一緒に体を動かす体験ができ、「明日からすぐに出来そう。」、「話が分かりやすかった。」と有意義な時間を過ごせた方が多くいました。

今年度は西八田・中上林・奥上林の3地区で健康講座を開催予定です。知り合いと会える機会にもなるので、ぜひ足をお運びください。



◎あやべ・クロスロー 結果発表

3月9日に第2回あやべ・クロスロー大会が開催され、小学生やママ、パパチーム、JA女性部など老若男女の36チームが参加しました。体育館の広い会場の床を使い、4〜5m先の的にパックを滑らせます。床の上はパックがよく滑るため力加減に苦戦しながらも、的の中央にパックが入った時はチームの仲間とハイタッチで喜び、とても楽しかったです。

コミナスチームの順位は健闘しましたが22位。優勝はなんと80代のチームでした。来年はトップ10を目指し頑張ります。



『人生の終いじたく』

しま

5月19日(月)午前10時から西八田公民館で健康講座を開催します。最近、「終活」という言葉をよく耳にしますが、実際に何から始めたら良いのかと難しく感じる方が多いと思います。終活についての心構えを分かりやすく学びきっかけになれば嬉しいです。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】

テーマについてはただいま検討中です。今しばらくお待ちください。
今年度もコミナスの部屋に、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。よろしくお願いいたします。

開催時間 9:30~11:00

4月

日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前						睦志	
午後					清水		
日にち	27	28	29	30			
午前			祝日				
午後							



5月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
午前							憲法記念日
午後							
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前	みどりの日	こどもの日	振替休日	長野	第一区	浅原	
午後							
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前			下八田	志古田	真野	小田	
午後				岡安			
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前		西八田健康講座	山内	引地	神谷	西屋(個別訪問)	
午後					清水		
日にち	25	26	27	28	29	30	31
午前			老富	湊垣	寺町(個別訪問)	日置谷	
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。



森永

一年間ありがとうございました。
令和6年4月に、保健推進課からの異動でいきいきセンターへ参りました。あつという間の一年でした。何もわからない状況の中、皆様には笑顔とともに、いろいろなことを教えていただきました。4月からは元の保健推進課への異動となります。短い間ではありましたが、感謝、感謝です。また、どこかでお会いできるのを楽しみにしております。皆様どうもお元気で過ごして下さい。

◎異動のご挨拶

