

新メンバー着任いたしました

初めまして、6月からコミナスとして活動させていただく**重本悠斗**と申します。京都府八幡市出身でこれまで病院や訪問看護ステーションなどで勤務していました。綾部市は母の故郷であり幼い頃から何度も訪れており、親しみや思い入れのあるこの場所で、地域の方々と関われることを大変嬉しく思っております。趣味はハイキングで、信州アルプスはもちろん、里山の低山で、ハンモックを使って一泊したりもしています。昨年春には、初めてあやべ水源の里トレイルラン50kmの部に参加し、綾部市の豊かな自然を存分に楽しみました。これから、皆さんと一緒に心身の健康について考え、綾部の魅力を共有し、発信していきたいなと思っています。皆さんと色んなお話ができるのを楽しみにしていきます。よろしくお願いします。



人生の終いじたく

考えとつてですか

「人生の終いじたく」ってとても大切な事なのに、なにかから手を付けたら良いのかわからない…



そんな声を聞いて、5月19日(月)西八

田地区健康講座を開催いたしました。こ

けんあやべのスタッフによる大切な場面の寸

劇を観たあと、グループで話をしました。皆

さん思うところは同じようで、話題にしたい

がどう切り出してよいのかわからなかった、

親を看取った時、いろいろ整えておいて欲し

かったなど、本音が活発に出ていました。

終いじたくはカラダのこと、財産のことな

ど多岐にわたるため、迷いもありとても難

しいテーマですが、「今」からなにかひとつで

もとりかかるときかけになったら

うれしいです。エンディングノート

を活用してもよいですね。

こうけんあやべスタッフからは

①自分で考えてみる。②家族や

親しい方と話し合う機会を作っ

てみる。③自分の思いが変わった時、体の状

態が変化したときは、また①②を繰り返し返

す。とのアドバイスをいただきました。



救急対応について

今年度最初のコミナスの部

屋のテーマは「救急対応につい

て」です。救急車を呼んだこ

とがありますか？救急車を呼ぶタ

イミングは？何をどう伝えたらよい

の？具合が悪くなったとき、誰かが

倒れているのを発見したとき、でき

るだけ落ち着いて対応できるように

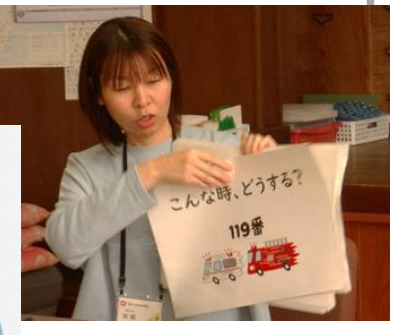
一緒に考えてみました。コミナスの

部屋では、住民さんの経験談も話

していただいています。もしも救急

搬送されるときは、お薬手帳と靴

を忘れないようにしましょう。



二王公園まつり

今年も二王公園まつりでコミナスの筋力チェツクと健康相談のブースを出店しました。たくさんの方々がお立ち寄りくださり、握力測定や立ち上がりテストに挑戦されました。

また、運動習慣や健康診断の相談にも対応しました。



【コミナスの部屋 開催予定スケジュール】

テーマは「♥救急対応」と「★睡眠」「◎健康相談」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。

7 月

開催時間 9:30~11:00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前			★ 下八田	♥ 八代	♥ 遊里	♥ 睦志	
午後							
日にち	6	7	8	9	10	11	12
午前			★ 淵垣	♥ 古和木	♥ 辻	♥ 水梨	
午後							
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前				♥ 光野	♥ 市野瀬	♥ 市志	
午後							
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前		海の日	◎ 第一区	★上八田	◎ 浅原	◎ 真野	
午後					◎ 清水		
日にち	27	28	29	30	31		
午前			◎ 小田	◎ 長野	◎ 引地		
午後							



8 月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1	2
午前						西屋(個別訪問)	
午後							
日にち	3	4	5	6	7	8	9
午前			★中筋	◎志古田	◎神谷	◎寺町	
午後							
日にち	10	11	12	13	14	15	16
午前		山の日					
午後							
日にち	17	18	19	20	21	22	23
午前			★七百石	◎山内	◎日置谷	◎殿	
午後							
日にち	24	25	26	27	28	29	30
午前			◎老富	◎鳥垣	◎片山	◎石橋	
午後					清水		
日にち	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。