

西部地域振興支援センターがオープン！

7月1日、物部町に「西部地域振興支援センター」（通称・西部いきいきセンター）がオープンしました。**豊里・物部・志賀郷**を主な対象地区とし、行政サービスの利便性向上や地域振興などを図ります。

コミナスはこの8年間、西八田・中上林・奥上林の3地区を中心に活動し、たくさんの住民の方々と出会うことができました。体と心の健康について一緒に考え、自分らしい日々を過ごすようにゆつくりと関係性を築いてきました。みなさんにとって身近な存在の看護師になれていたら嬉しいです。そして、7月からは**東部地区は池田と日詰、西部地区は岩田と重本**が担当し拠点地域が分かれます。西部地区の住民のみなさんは、「コミナスとは何者か？」と謎の部分が多いはずで、まずはコミナスの活動（コミナスの部屋、個別訪問、自治会行事への参加など）を紹介しながら、少しずつ知っていただけたら良いと思います。これから4人の個性を活かし、新たな場所でもコミナスの輪が広がるように精進して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

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

『西八田地区』

体力測定会

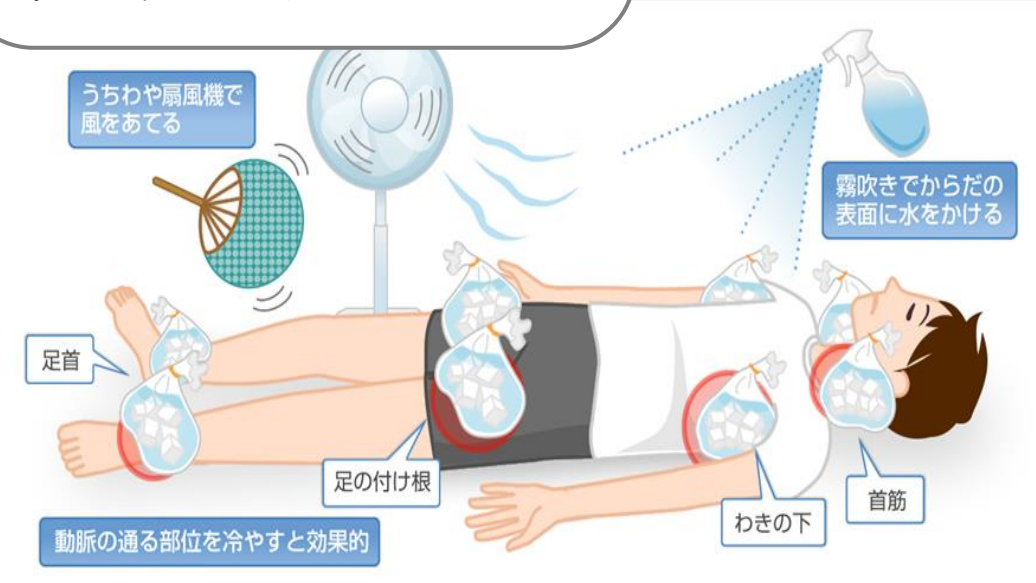


6月14日（土）西八田公民館で体力測定会が開催されました。参加者は31名、そのうち13名は西八田小学校の女子バレーボールチームが参加し、会場は賑やかな雰囲気になりました。

子どもたちの笑い声に交じり、体力が落ちてしまったと実感した大人たちの苦笑いなど反応が様々でした。結果が数値化され、平均値と比較することで、自分の体力の低下に気付くきっかけになったのではないのでしょうか。また、スポーツ推進委員が「体の使い方」の体験会を開き、一人ずつアドバイスを受けることができました。

筋力は年齢を重ねてもいつでも誰でもつけることができます。「ながら体操」のように、テレビを見ながら腕を回す、歯磨きをしながらかかとの上下運動など、まずは〇〇しながら体を動かしてみてはいかがでしょうか。

体の冷やし方のポイント



【熱中症の症状と対処方法】
熱中症は3つの段階に分けられます。

- ①軽度：汗がとまらない、めまい、こむら返り、手足のしびれ
 - ②中程度：頭痛や吐き気、体がだるい、
 - ③重症：歩けない、意識がない、けいれん
- こまめに水分を補給し、気分がすぐれないときは効果的に体を冷やしましょう！

【コミナスの部屋 開催予定スケジュール】

テーマは ◎「健康相談」★「睡眠」♥「防災」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。

開催時間 9:30～11:00

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							



9 月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5	6
午前			♥下八田	◎草壁	◎馬場	◎山田	
午後							
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前		古屋・川原	♥湊垣	◎竹原	◎有安	♥上八田	
午後		(個別訪問)	岡安		光野 (個別訪問)		
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前		敬老の日	◎瀬尾谷	◎八代	◎大町	◎弓削	
午後							
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前			秋分の日	◎遊里	◎小仲	◎睦志	
午後					清水		
日にち	28	29	30				
午前			◎古和木				
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。