

## 西部地区での挨拶まわり

西部いきいきセンターの開設から、あっという間に1か月が経ちました。まずは各地域の公民館への挨拶まわりをする中で、偶然出会えた住民さんにはコミナス4人の顔写真入りのポケットティッシュをお渡しできました。コミナスの存在を初めて知ったという方や、「西部にも来て欲しかった。」と歓迎する方など反応はさまざま嬉しかったです。

今後はサロンや地域でのイベントに参加し、色々な場で皆さんとお話できることを楽しみにしています。

## 坊口夏の観音祭り



西部コミナスとして初めて参加した夏祭りです。ボールすくいやかき氷など、皆さんそれぞれに夏の風物詩を楽しんでおられました。



## 災害への備えは大丈夫ですか？

台風の多い季節になりました。万が一、避難が必要になった時、何を持ち出すか、その時になって慌てないように、避難持ち出し袋をあらかじめ準備・点検しておきましょう。また在宅避難する場合でも、停電や断水などに備えておくことが必要です。今一度、ご自宅の防災準備について確認してみてください。

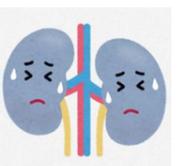


## 西八田友愛訪問に同行しました

7月中・下旬に西八田地区の友愛訪問に同行しました。友愛訪問とは、西八田地区の75歳以上のひとり暮らしの方を自治会長、民生児童委員が訪問することです。今年もコミナスとして同行させていただきました。熱中症予防の声かけをし、生活の様子を聴かせていただきました。これからも、どうぞお元気で過ごしてください。



## 8月のコミナスの部屋



主なテーマは腎臓についてです。

中上林や奥上林では、市の集団健診の結果が戻ってきており、その結果の見方や気になる数値についてコミナスの部屋で話し合っています。

また今回は、特に腎臓について詳しくお話しています。腎臓は不調になっても機能が著しく低下するまで症状が出にくい「沈黙の臓器」と言われています。また一度低下した機能は元に戻りません。

そのため、健診でクレアチニンやeGFRなどの数値を確認して、腎機能の低下を早期に発見することが大切です。高血圧や糖尿病などの持病がある方はもちろん、特に持病がない方も塩分の取りすぎに注意し、腎臓に負担をかけない生活を心がけてください。さて、皆さんの健診結果はいかがでしたか？ 気になる数値のある方は、コミナスにお気軽にお声がけください。



# コミナスの部屋 開催予定スケジュール



テーマは、「★睡眠」「◎腎臓・健康相談」「♥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。

**開催時間:9:30~11:00**

## 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)	(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							



## 10月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち				1	2	3	4
午前				♥中筋	◎辻	◎水梨	
午後							
日にち	5	6	7	8	9	10	11
午前			♥七百石		◎市野瀬	◎市志	
午後							
日にち	12	13	14	15	16	17	18
午前		スポーツの日	◎上八田	★第一区	◎下八田	★睦志	
午後							
日にち	19	20	21	22	23	24	25
午前		★浅原		★真野	★長野	★小田	
午後					★清水		
日にち	26	27	28	29	30	31	
午前			◎湊垣	★志古田	★引地	西屋(個別訪問)	
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。