



あやべコミナス新聞

「食欲の秋」

新米が美味しい季節になりました。お米には素敵な魅力が詰まっているので紹介します。



① 脂質が少ない良質なたんぱく源

白米100gあたり約6.1gのたんぱく質を含み、肉や魚に偏りがちな脂質を抑えて摂取できます。

② 「腸活」に優れた食材

お米に含まれるレジスタントスターチは小腸で分解されず大腸まで届くデンプンで、整腸作用があり腸内環境を整える。一度冷やすとこの成分が増加するため、おにぎりもおすすめです。

新米は水分量が豊富でもっちりとし粘りと豊かな香りを楽しめます。「食欲の秋」、みなさんはごはんのお供には何を食べますか？



令和8年
10月発行

お問い合わせ ☎

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

あやべ台消防訓練

9月6日(日)、西八田地区連合会主催であやべ台防災訓練が開催されました。親子で楽しみながら防災について学び、住民同士が顔の見える関係をつくることを目的に、87名の家族連れが参加しました。おやつ非常バッグ作りや、持ち寄った食材での炊き出し、消防団による体験ブースなど、子どもが防災を身近に学べるように工夫されていました。

災害発生直後は公的な支援がすぐには届かないことが想定されるため、「地域で支え合う(互助)」力が大切となり、防災訓練はその第一歩につながった良い機会でした。



コミナス出張講座



9月25日(金)サロンなかよしが開催した難聴者成人講座へ講師として参加しました。会場には話の中身を文字で書いて伝える「要約筆記」の方のサポートがあり、スクリーンに文字を映して情報を得られる環境が整っていました。

難聴を抱える人は75歳以上の3人に1人と言われています。早めの耳鼻科受診や適切な補聴器を使用することでコミュニケーションが保持されます。またサロンに参加し仲間ができることで社会とのつながりができ、それがフレイル予防にもなります。



コミナスの部屋 11 月開催予定スケジュール

【お話しするテーマ】

東部地区は「◇認知症」「◎フレイル」

西部地区は「★防災」

【開催時間】

午前 9:30～11:00

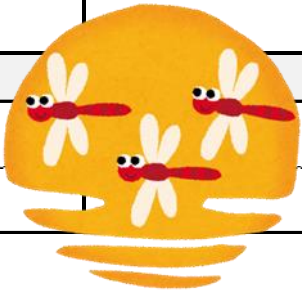
午後 1:30～ 3:00

◎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。

東部地区（西八田・中上林・奥上林）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
午前			文化の日	◎長野	◎志古田	◎草壁	
午後							
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前		◎第一区	◇湊垣			◎真野	
午後							
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前		◎浅原	◇中筋	◎神谷	古屋・川原訪問	◎小田	
午後				山内訪問	山内訪問		
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前		勤労感謝の日	◎引地	◎有安		◎光野	
午後			◇岡安				
日にち	29	30					
午前		西屋・寺町訪問					
午後		◎清水					



西部地区（豊里・物部・志賀郷）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
午前		★新庄	文化の日	★坊口			
午後					★小畑		
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前				★仁和			
午後		★石原			★小貝		
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前		★白道路		★西方			
午後				★湯殿	★私市東		
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前		勤労感謝の日					
午後				★私市	★別所		
日にち	29	30					
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。