

新春

新しい年を迎えました

昨年 7 月から西部いきい

きセンターが稼働し、西

部地域での活動も加わ

りました。住民の健康

寿命の延伸を目標に今

年もコミナスは東奔西

走で千支の「馬」のよ

うに駆け回りたいたと思

います。

今年もどうぞよろ

しくお願いいたします。

今年の抱負 漢字一文字

皆さんの今年の漢字はなんですか？

「縁」1月より豊里での活動も始まることもあり、たくさんの人とのつながりを増やしたいと思っています。

R8年も綾部市の魅力を感じながら、様々なご縁を広げていけたらいいなと思います。(重本)

「環」西部地区でのコミナス活動が始まり、各地区をめぐり、皆さんの輪に仲間入りして、ワクワクできる時間を過ごしたいです。(岩田)



「繋」昨年はいろいろな人との繋がりを実感した年でした。今年はさらに繋がりを広げ深めて有意義な一年にしたいと思います。(日詰)

「駆」実は今年は年女。馬が駆けるように、この一年、元気に爽快地皆さんと健康づくりに励みたいと思います。(池田)



いも煮&クリスマス会

なかすじ児童センター(西八田地区)にて第25回いも煮会&クリスマス会が開催されました。今回はコミナスから歌のプレゼントとして「あわてんぼうのサンタクロース」など3曲を子どもたちと一緒に歌いました。



足のか

健康に過ごすために、まずは「出かけること」「出かけて人と対話すること」が身体活動や脳活性にとって大切なのだと思います。

しかし、運転免許返納や交通事情など、自宅から出かけることのハードルが高くなってきました。

知人の車に同乗したり、バスやデイスービスの送迎車に乗って移動する際に「自分で降り降りできる力」が必要になってきます。それは、次の活動の力にもつながります。このことから、今の活動・次の活動を支えているのは「足の力」だと考えます。

今年は「足」「脚力」に意識を向けてみませんか？安全に移動するための「足の力」強化と一緒に取り組んでいきましょう。コミナスの部屋での体操にも取り入れていきます。



コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは、「◇フレイル」「♪ゲーム」について
です。

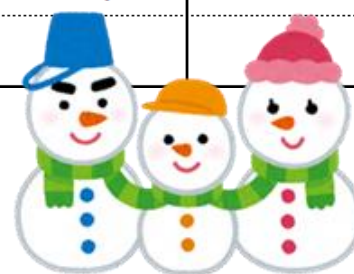


どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。
水分補給用の飲み物は各自でご用意
ください。

**開催時間:AM 9:30~11:00
PM13:30~15:00**

2月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
午前			◇下八田	◇鳥垣		◇日置谷	
午後				《栗町》	《栗揚》		
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前			◇草壁	建国記念日	◇殿	◇片山	
午後		《豊里》			《舘町》		
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前		古屋・川原	◇湊垣	◇有安	◇石橋	◇馬場	
午後		(個別訪問)		《今田》 <small>光野(訪)</small>	《大畠》		
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前		天皇誕生日		◇小仲	◇山田	◇竹原	
午後			◇岡安	《高谷》	◇清水		



3月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
午前			◇中筋	◇八代	♪瀬尾谷	◇大町	
午後		《小西》		《鍛冶屋》			
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前			◇弓削	◇古和木	◇遊里	♪睦志	
午後				《小畑》	《石原》		
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前			◇七百石		◇辻	春分の日	
午後		《小貝》		《湯殿》	《私市東》		
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前			◇上八田	◇老富	◇水梨	◇市野瀬	
午後				《私市》	♪清水		
日にち	29	30	31				
午前		◇市志					
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。				