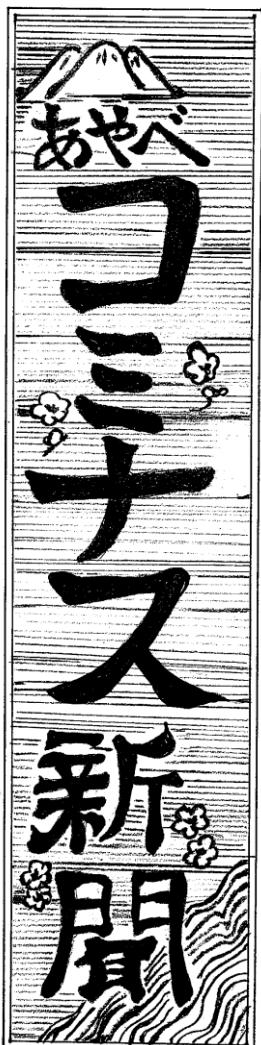


新春



新しい年を迎えました

昨年7月から西部に
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干支の「馬」のように駆け回りたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

「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)



令和8年1月

発行

綾部市立図書館

西船橋センター

(49) - 6 -

(54) 0095

(54)0095



「繋」昨年はいろいろな人の繋がりを実感した年でした。今年はさらに繋がりを拡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
気に爽快に皆さんと健康づく
りに励みたいと思います。
(池田)

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います。

知人の車に同乗したり、バスやデイサービスの送迎車に乗つて移動する際に「自分で乗り降りできる力」が必要になってしまいます。それは、次の活動の力にもつながります。これから、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。ミニナスの部屋での体操にも取り入れていきます。

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。

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。今回はミニ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。



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。

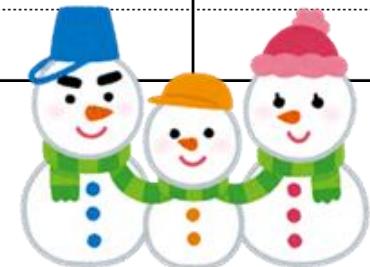


どなたでもお気軽に遊び下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

**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》			《館町》		
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前		古屋・川原 (個別訪問)	◇渕垣	◇有安 光野(訪) 《今田》	◇石橋 《大畠》	◇馬場	
午後							
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》		《鍛治屋》			
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前			◇弓削	◇古和木	◇遊里	♪睦志	
午後				《小畠》	《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。