

豊里コミナスの部屋がスタート!

1月7日から豊里地区でコミナスの部屋が始まりました。



豊里地区は人口 3281 人、1556 世帯(令和7年3月末)、

23 の自治会があります。由良川を超えればすぐに街中で、近くには高城山や私市円山古墳など見所が各地にあります。豊里地区は西部担当の岩田と重本は自宅から職場まで毎日通勤で走っている道路ですが、まだまだ知らない場所が多いため、これから各自治会を巡りながら散策したいと思います。

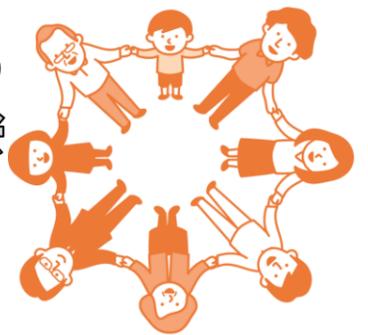
コミナスの部屋がきっかけとなり、同じ自治会内の住民同士でもゆっくり話したことがない方とも一緒の時間を過ごして新たな発見やコミュニティの輪が広がると嬉しいです。



令和8年
2月発行

これからの西八田を

みんなできらびよく作る会



「チームオレンジ」と言う言葉を耳にしたことがありますか。認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域を作るため、さまざまな立場の人がチームになり支え合う地域づくりを目指す取り組みのことです。11月24日(月)と1月18日(日)に西八田公民館で佛教大学の学生と住民との意見交換会がありました。地域の課題や各自治会の強みなどを話し合いました。



コミナスの部屋、今年度最後のテーマは「**フレイル**」です。フレイルとは健康と要介護の間の虚弱な状態のことで、早めに気づくことで予防をすることができます。予防で大切な**3つ**のポイントは、**①栄養**、**②運動**、**③社会参加**です。特に栄養面ではタンパク質の摂取量が減ると筋肉量も減るため、1日の目安として**片手に乗るくらいの量**を食べましょう!



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

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」と「♪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
午前 9:30~11:00
午後 1:30~ 3:00



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。

❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 冬季オリンピック 🇯🇵 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

2月6日~22日まで、イタリアのミラノ・コルティナで冬季オリンピックが開催中です。選手の一生懸命な姿を応援していると、自分自身も体を動かしてみたくくなりますね。今回はコミナス4人が注目している競技を紹介します。

スキージャンプ

フィギュアスケート

美しさの中にも競技としての緊張感が何とも言えず、ハラハラドキドキして思わず見入ってしまう。

「氷上のチェス」と呼ばれ、高度な戦略がカギ。ブラシでこすってみたい。

私も空を飛んでみたい。舟木和喜選手がかっこよかったのが、息子の名前にも「喜」を付けた。

空中でクルクル回り色々な技があり面白い。

スノボ

カーリング