

令和8年5月
発行

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

薫風

桜の季節が過ぎ、新緑のさわやかな季節になりました。新芽の緑や

藤、ヤマブキが色鮮やかです。私はヤマブキのあたたかい黄色が大好きです。

「コミナスの部屋で地域を訪れると、名前は分からないけど可愛い花が咲くのよ」などと**花情報**を教えてください。

ある地域では「**夏水仙**」というピンク色の花が山の斜面に群生して咲くのとか。今年の夏は夏水仙を楽しみにしてみようと思います。

地域の人々が大切に愛でてきた花々が足元にたくさん咲いているのですね。ぜひ、自慢の花たちをコミナスにも教えてください。



サロンほっこり

私市東老人部による「**サロンほっこり**」に呼んでいただきました。

コミナスの活動について紹介した後、「〇〇から始まる〇〇」などの脳トレをしました。普段から脳活性のために**カラオケ**を楽しんでおられる話や、学生時代の**修学旅行**の話題に大いに花が咲きました。

サロンの後半では**たこ焼きパーティー**が控えていましたので、コミナスからは新聞を丸めてたこ焼きをつくるゲームを提供しました。



筋肉とって

東部担当コミナスの部屋の今年のテーマは「**筋肉**」からスタートしています。

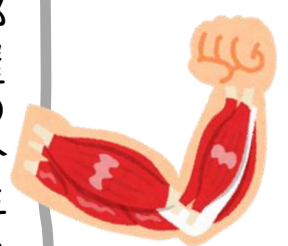
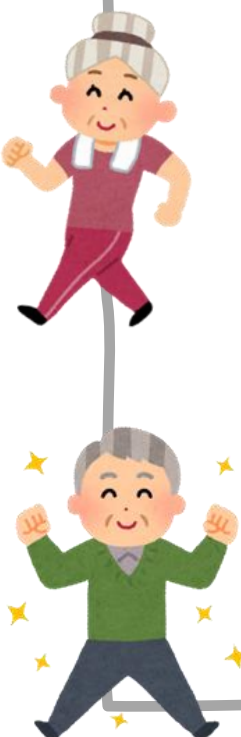
知っているようで改めて聞かれると曖昧な「**筋肉**」について取り上げてみました。筋肉の役割、筋肉を維持する必要性について一緒に考えてみましょう。

ズバリ「**筋肉は使わないと「おとろえ**」のですって！年齢が50歳を過ぎると**筋肉が減っていく**のですって！

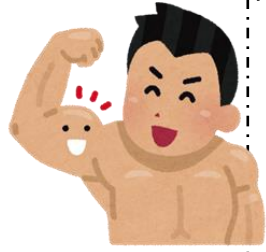
おとろえやすい筋肉は「**太もも**」「**おなか**」ですって！

ペットボトルのふたや**缶詰のふた**、開けにくくなっていますか？、**階段の昇り降り**がづらくなっていますか？これらの様子は**筋肉減少（筋力低下）**のサインかもしれません。

手軽に**日常生活の中で筋肉を維持**するために、一緒に**筋トレ**を始めてみましょう。



コミナスの部屋 6月開催予定スケジュール



テーマは 東部地区「筋肉」について
西部地区「健幸長寿」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



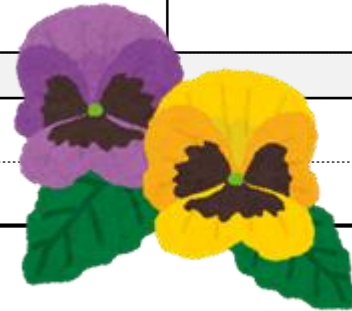
どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。

水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

**開催時間: AM 9:30~11:00
PM13:30~15:00**

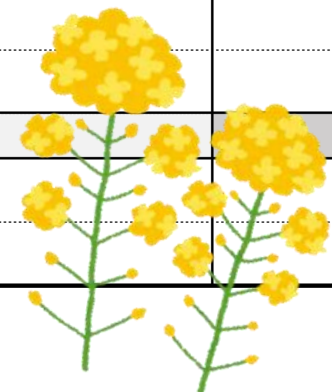
東部地区 (西八田・中上林・奥上林)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5	6
午前		二王の栖サロン	日置谷	有安	片山	石橋	
午後		西屋(訪)	岡安				
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前	二王公園まつり	馬場	上八田	殿	竹原	草壁	
午後							
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前		山田			瀬尾谷	大町	
午後			七百石				
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前		弓削	遊里	辻		睦志	
午後		清水					
日にち	28	29	30				
午前		水梨	下八田				
午後							



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
午前		須波伎		向田			
午後					栗町		
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前				篠田			
午後					栗揚		
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前		岸田					
午後				栗橋	館町		
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前				別所			
午後		今田		豊里	大畠		
日にち	28	29	30				
午前							
午後		高谷					



※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。