



# 6月は虫歯予防月間



6月4日は日本歯科医師会が**6（む）**と**4（し）**の語呂を合わせた「虫歯予防の日」で、早期発見・早期治療が歯の寿命を長くします。また虫歯だけでなく、お口の中のささいなトラブルを放置してしまうとかたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能が徐々に衰える「**オーラルフレイル**」になるリスクも高くなります。いつものハミガキと一緒に、口や頬、顎のマッサージ、パタカラ体操などで顔全体を動かしてみましょ。そしてこの機会に歯科の定期健診へ行ってみませんか！



令和8年  
6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

## 虹っ子



5月20日(水)物部営農指導センターにて、子育て支援サークル「虹っ子」に重本と岩田が参加しました。綾部市内だけではなく福知山市など4組の親子が参加され、重本は「さんぽ」や「にじ」をギターで奏で、岩田は歌に合わせて踊りと手遊び歌などで楽しいひと時を過ごしました。虹っ子のスタッフ以外にも民生児童委員の皆さんが参加し、物部地域全体で親子をサポートする温かい空間でした。人の先輩たちが見守る中、親子でふれあう時間を過ごしてみませんか。



## 志賀郷

## 歩こう会



5月24日(日)晴天の中、志賀郷歩こう会が開催され、志賀郷公民館から篠田神社までの約6.7kmの距離を参加住民(大人76名、小学生10名)と一緒に重本と岩田が歩きまわりました。水面がキラキラと眩しい田園風景の中おしゃべりしながら歩く道は、風や匂いを感じて、車で走る感覚とはまた違った良さがありました。途中の道沿いでは、コウノトリの巣塔がありヒナに足環付けをする場面に遭遇し、目の前でヒナを見ることができた貴重な機会でした。





# コミナスの部屋 7月開催予定スケジュール

テーマは、東部地区は「◎筋肉」「★防災」「♥血糖」について、西部地区は「健幸長寿」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

## 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
午前				◎小仲			
午後							
日にち	5	6	7	8	9	10	11
午前		二王の栖サロン	★湊垣	◎八代		◎古和木	
午後							
日にち	12	13	14	15	16	17	18
午前		◎市野瀬	★中筋			♥第一区	
午後				◎市志			
日にち	19	20	21	22	23	24	25
午前		海の日	★上八田	◎光野			
午後							
日にち	26	27	28	29	30	31	
午前		♥真野	◎老富			♥浅原	
午後		♥清水	★七百石				



## 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
午前				内久井			
午後				小西			
日にち	5	6	7	8	9	10	11
午前		西坂町		金河内			
午後		館町		鍛冶屋	小畑		
日にち	12	13	14	15	16	17	18
午前		新庄		坊口			
午後					石原		
日にち	19	20	21	22	23	24	25
午前		海の日		仁和			
午後						小貝	
日にち	26	27	28	29	30	31	
午前		白道路					
午後					湯殿		

※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。