



令和8年7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

綾部市老人クラブ

6月17日(水)、清山荘にて開催された綾部市老人クラブ(旭ヶ丘・私市)の集まりに呼んでいただきました。6月クイズやストレッチ体操をしたあと、「健康」や「家族」をお題に、川柳を考えていただきました。「あゝ、あるある!」と共感できるものから、クスツと笑えるものまで、様々なユーモアあふれる表現があり、笑いの絶えない会となりました。一部の作品をご紹介します。

「つばめの子、親のかお見て、首長し」
「あれ・それで、通じる毎日、夫婦仲」
「血圧は、納得いくまで、何度でも」



西八田ニュースポーツ大会

6月21日(日)に西八田公民館で、ニュースポーツ大会が開催されました。ニュースポーツとは、①ボッチャ②モルック③輪投げの3種目で、12のチームに分かれて、3種目を順番に体験し、点数を競い合いました。点数が入ったり、上手にボールや輪投げ用の輪を投げられたりする度に、大きな歓声が上がっていました。

コミナスは、体力測定ブースを設け、ゲームの待ち時間などに握力測定や立ち上がりテストを実施しました。



山家上原町「楽笑会」

6月20日(土)、山家の上原町共同集会所にて上原町自治会体育部の主催による「楽笑会」が開かれました。そこにコミナスも参加し、コミナスの紹介や筋肉についてお話しさせていただきました。

小雨の降る中でしたが、皆で軽い体操などをしながら和やかに過ごすことができました。

今後も年4回シリーズで、体力測定やゲームなどを行う予定です。



7月12日は人間ドックの日

昭和29年7月12日に日本で初めて人間ドックが開始されたことを記念して、7月12日は「人間ドックの日」と制定されました。人間ドックや健康診断は、年に1回行つて、病気の早期発見・治療につなげていただきたいです。今年の人間ドック(健康診断)はもう受けられましたか？

コミナスの部屋 8月開催予定スケジュール

テーマは、東部地区は「♥血糖」について、
西部地区は「◇健幸長寿」「★防災」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 13:30～15:00

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
午前							
午後							
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前		二王の栖サロン	♥小田			西屋・寺町訪問	
午後							
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前			山の日				
午後							
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前						♥引地	
午後							
日にち	23	24	25	26	27	28	29
午前		♥神谷	♥日置谷	♥殿		睦志	
午後							
日にち	30	31					
午前		♥片山					
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
午前							
午後							
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前				◇西方			
午後		◇私市東			◇私市		
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前			山の日				
午後							
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前				★志賀郷			
午後		★上市			★上位田		
日にち	23	24	25	26	27	28	29
午前	18時～20時			★志賀			
午後	中位田			★下位田	◇別所		
日にち	30	31					
午前							
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。