

令和8年9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

秋風

空が高くなり秋風がさわやかな季節になりました。稲刈りも進んでいるようです。

今年も大変暑い日が続きました。

皆さんの体調はいかがですか？

夏の疲れが秋に出てしまうことも多いです。なんとなく体調が悪いと感じられたら、**肩回し**をしてみてください。肩先を耳まで上げ、背中側にグルリと回してみてください。肩がすっきりして深い呼吸ができると思います。深い呼吸ができる自律神経が安定して不調も改善されますので、ぜひ試してみてください。



夏祭りいろいろ



綾部市内のあちこちで夏祭りが開催されました。綾部を離れた方々の帰省もあり、にぎやかな笑顔がはじけました。なつかしい顔に会えて住民さんもとってもうれしうでした。

学生さん来たる！

今年も府立医科大学から**医学生、看護学生**が実習に来てください。コミナスの活動も見学



の声を聞いて、地域医療の一部を感じてくださったらうれしいです。



血糖について

「血糖」って何でしょう？



「甘いもの」「炭水化物」「血糖が高いと糖尿病になる」というイメージでしょうか。食べ物で取り込んだ「糖」は体や脳の活動エネルギー源として必要です。ただ、どうしても**摂りすぎてしまっている**のです。摂りすぎた糖は血管を内側から攻撃してしまいます。それによって血管が傷つき、さまざまなトラブルを引き起こします。また、血糖を安定させるためのインシュリンが枯渇してしまうことも問題です。

そろそろ健診結果も返ってきたころでしょうか。ご自身の**検査結果**をご覧ください。血糖値の項目を見てみてください。**血糖値を安定させて高血糖を防ぐ**生活は、健康の第一歩です。コミナスでも「血糖」について相談を承っております。お気軽にご相談ください。



コミナスの部屋 10月開催予定スケジュール



テーマは 東部地区「♥血糖」「◎終活」について
西部地区「★防災」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。

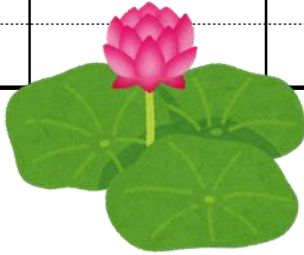
開催時間:AM 9:30~11:00
PM13:30~15:00

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
午前					♥辻	♥遊里	
午後							
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前			◎中筋	有安・光野訪問		♥水梨	
午後							
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		スポーツの日	◎上八田	♥市野瀬		山内・古屋・川原 訪問	
午後							
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前		◎七百石	♥市志	♥古和木		♥睦志	
午後							
日にち	25	26	27	28	29	30	31
午前		♥八代	◎下八田		♥老富	♥鳥垣	
午後		♥清水					

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
午前							
午後							
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前		★岸田		★内久井			
午後				★豊里			
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		スポーツの日					
午後				★館町	★今田		
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前		★西坂		★金河内			
午後					★大畠		
日にち	25	26	27	28	29	30	31
午前							
午後		★高谷		★小西	★鍛冶屋		



※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。