

## 上八田サロン「つどい」

### 「つどい」



上八田サロン「つどい」で、コミナスの部屋と合同開催をしました。当日の朝起きたらびっくりするほどの積雪でしたが、久しぶりのサロンにお集まりいただき、ゲームやおしゃべりを楽しみました。

ジェスチャーゲームでは全身を使って動物やスポーツなどの「お題」を表現したり、風船ラリーもチーム対抗で白熱したり、大変盛り上がりしました。他のゲームもあり、体も心もほかほかに温まりました。



## 「コミナスの部屋」

今年度のコミナスの部屋では主に4つのテーマで話をしました。



「栄養成分表示の見方」では、体に必要な栄養成分を自分で選ぶことや、塩分含有量について考えました。「避難について考えよう」ではハザードマップの見方や在宅避難について考えました。「健診結果の見方」では、健診結果をもとに生活習慣を整えることで健康な生活を維持できることを考えました。「フレイルについて」では、筋力維持がフレイルの予防になる事を知り、握力測定などの体力測定をしました。また、脳トレなどのゲームを楽しんだ日もありました。

コミナスの部屋は、地域の皆さんとお会いできる貴重な機会として、大切に育んで行きたい事業のひとつです。

行ってみようかな、なんだか気になるなど思っておられる皆さん、ぜひ足を運びいただき、一緒に健康について考えてみたいと思います。簡単に取り組める体操も紹介しています。



## 「コミナスの好きな綾部」

綾部にコミナスとして移住してきて1年が経ちました。綾部はどこも美しく、四季折々の景色が楽しめます。現在、西八田、中上林、奥上林で活動させていただいています。その中からコミナスの好きな綾部の風景を、時々紹介していきます。

まずは、コミナス2人が住んでいる中上林から「上林城址山」。

眺めるもよし、登るもよし、威風堂々たる姿に日々癒されています。観光センターなどで御城印も入手できます。



## お知らせ

「ご愛顧いただきました中上林公民館での健康相談は今年度で一旦終了とさせていただきます。ご利用いただきありがとうございました。」



# 令和5年度 コミナスの部屋 開催予定スケジュール

新しい年度のテーマはただいま検討中です。もう少しお待ち下さい。  
 新年度も楽しく健康について考えられるようなコミナスの部屋にしていきたい  
 と考えております。  
 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。よろしくお願いします。

## 令和5年・4月：4/27（木）清水コミナスの部屋

開催時間：9:30～11:00

## 令和5年・5月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5	6
午前				祝日	祝日	祝日	
午後							
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前			下八田	長野	一区	浅原	
午後							
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前		西原 (個別訪問)	淵垣	志古田	真野	小田	
午後							
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前			岡安	鳥垣	引地	神谷	
午後					清水		
日にち	28	29	30	31			
午前			中筋	寺町			
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。

### コミナスから



#### 今年度もコミュニティナース活動にご協力いただきましてありがとうございました。

ここ数年は新型コロナウイルスの影響により、地域のみなさんとお会いできる機会が減り、地域で出会いの場をつくり健康につなげていくというコミナスの活動がほとんど止まってしまった時期でした。そんな中でも地域の集まりやサロンに呼んでいただいたり、個別訪問で快くお話してくださったり、みなさんのあたたかい支援のおかげで様々な活動が出来たと思います。

新型コロナウイルスの影響で色々な考え方を考える機会になりましたが、人と話す繋がることは何事にも代えがたいものだと感じています。

初めて緊急事態宣言が発令された時、私は実家に帰省することも出来ず1人で自宅で過ごしていました。すると、数日間も誰とも話すことがなかったため久しぶりに声を出したときに全然声が出なかったことがあり、自分の体を通して人とかわることが重要だと改めて感じました。

人と出会うこと、時に億劫に感じることもありますが、心と体に良い影響をもたらす効果もあります。来年度以降もみなさんとお会い笑い合える機会が今よりも増えることを楽しみにして頑張っていきたいと思っております。

コミュニティナース 鍋島 野乃花

