

# カムカムしんぶん



第100号(令和3年9月)  
地域活動支援センター  
カムカム  
遠野市中央通り5-31(ちょボラ)  
TEL:0198-63-3535

「歩く」健康法について②—ハイキング— ハイキングとは、1日に3～4時間以上、野山・浜辺・川辺を歩いて有酸素運動をすること。ウォーキングよりも少ない回数で、カロリー消費・足腰の筋力強化等の効果が期待できます。ハイキングの準備は、運動着とザック・帽子・クマ鈴などです。靴は、しっかりとしたもの(トレッキングシューズなど)を選びましょう。歩き方は、足元の1m先を見てゆっくり歩く。1時間ごとに10分間の休憩を3～4回挟みながら、ゴールを目指そう! 【喫茶の片隅から】

## 8月行事の報告など

### 七夕飾り片付け

7日(土)3名が参加し、短冊や七夕飾り、笹の片付けを行いました。例年に比べると、だいぶ規模を縮小して開催した今年の「ちょボラ七夕」でしたが、地活メンバーや職員だけでなく来所された市民の方にも短冊を書いていただきました。

みなさんの思いや願いがこもった短冊は、一枚一枚丁寧に回収し、地活の初詣の際、神社に納めてきます。みなさんの思い・願いが届きますように。



### ゲーム交流会in地活

14日(日)、地活お楽しみ企画として「ゲーム交流会」を開催。地活メンバー5名と職員も参加してジェンガを楽しみました。初めは、少し触っただけで「グラッ」と揺れるジェンガ塔に「わー!」「キヤー!!」。しかし、慣れてくると「これくらい大丈夫!」と、どんどん強気に攻めるので、後半は、見ているだけで「ドキドキ」「冷や冷や」していました。大盛り上がりの「ゲーム交流会」でした。また企画したいと思っておりますので、ぜひご参加ください! ゲームのリクエストも受付中です。



### 井戸端サミット

#### —夏の思い出①—

8日(土)、5名が参加しました。テーマは「夏の思い出」。「夏と言えば〇〇」というように、毎年恒例のことや今年ならではのことなどを思いつくままに語り合いました。一部をご紹介します。

#### 【夏を感じる時】

暑くなると「夏が来たなあ」と感じる。

#### 【今年ならではの】

新型コロナのワクチン接種を受けた。

#### 【毎年、この時期になると】

お盆に備えて、お墓の掃除に行ってきた。

甲子園の開幕。久々の開幕に夏を感じる。



### ご報告とお知らせ

8月16日(月)遠野市内の感染公表を受け、8月17日(火)から8月29日(日)(2週間を目途)の間、ちょボラを全館臨時休館と致します。地活カムカム(喫茶カムカム)も臨時休館とします。なお、8月31日(火)の再開を予定しております。状況の変更等ありましたら、その都度お知らせ致します。不明な点や心配な点は遠慮なくご連絡ください。ご不便をおかけしますが、宜しくお願い致します