

カムカムしんぶん



第97号(令和3年6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

梅雨入りかし、ということで、気になること—お風呂のカビ取りについて。カビ取り剤は危険です。心臓病、体調の悪い人は使えません。注意事項をよく読むことが必要です。では、簡単な方法とは？60度以上のお湯を15分間浴室にかければ良いそうです。お湯代がかかりそうですが、足を濡らさないように長靴をいでください。流し終わったら、換気のため、窓を開けてください。薬品に頼らないほうがより一層エコですね。
(喫茶の片隅から)

5月行事の報告など



いとばた 井戸端サミット

2日(日)、4名が参加しました。テーマは『春バテ』。参加メンバーで資料を見ながら『春バテ』について話し合いました。以下、資料の一部です。

＜春先の体調不良＝“春バテ” “だるい” “気分が落ち込む” “何をするのもおっくう” “イライラする” “物事に集中できない” など、春は一年の中で最も寒暖差が激しい。身体は激しい寒暖差にあわせようと無理をして疲れてしまう。(資料より)＞ 参加メンバーからは、“春バテの症状を見て自分に当てはまるものがあった” “春バテという言葉は初めて知った” などの声がありました。因みに「朝日を浴びる」「身体を冷やさない」ことが、効果的だそうです。

6月のプログラム 主なプログラムのお知らせ

- 6月12日(土) 遠野町歩き(散歩)
→ちょボラ周辺を散策します。
- 6月13日(日) お弁当昼食会 ※申込が必要
→ほっともっと弁当を注文します。持参もOKです。

ご挨拶 5月から新しい職員が加わりました。

はじめまして、この度ちょボラに参りました
小鹿 加菜子と申します(^-^)/
・好きな食べ物 たこ焼・りんご・うに・アイス
・最近飼い始めたペット めだか14匹です。
皆さまどうぞよろしくお願い致します。ここでお会い
する皆さんひとりひとりとたくさんお話しをして楽し
く過ごせたらいいなあと考えています。

よろしく
お願いです

これから、よろしくお願いします。



とのおのまちあるさんぽ 遠野町歩き(散歩)

15日(土)、2名が参加しました。
来内川・早瀬川沿いを散策しました。この日は、日差しが強く気温も上がりましたが、川沿いということもあり心地いい涼風を感じながら、歩くことができました。参加メンバーも、「距離も丁度良く、川沿いだっただけ涼しかった」「楽しかった」と話していました。町歩きは、来月以降も定期的に開催予定です。ぜひ、ご参加ください。気づかなかった風景や知らなかった路など、新しい発見があるかもしれませんよ♪
また、おススメのコースも募集中です!



ちかつ 地活カムカムからのお願い

●遠野市地域生活支援事業について
令和3年度遠野市地域生活支援事業の利用証が
遠野健康福祉の里からご自宅に届きましたら、地活カムカムへご持参ください。控えとしてコピーをとらせていただいております。
お手数ですが、よろしくお願い致します。

