



小針の郷だより

11月
第15号

発行元 特定非営利活動法人ワーカーズコープ 小牧第二事業所
〒485-0037 小牧市小針2丁目572番地2 TEL(0568)71-2370



体験・各教室の様子 PART 1



10月から体験・各教室が始まりました。
受講生の楽しんでいる様子を今月・来月号でご紹介します。



農業 体験教室



皆さん、真剣に説明を
聞いています



間引き・草取り
モクモクと作業中です



ピーマンを収穫しました♪



やみつきに
なるね♪



楽しい!!



さつまい芋掘り体験



さつまい芋
あるかな?



出てきた
出てきた♪



採れた～



やったね!



10月11日(月)、
さつまい芋掘り体験
を行いました。
天候にも恵まれ、
たくさんのさつまい
芋を収穫するこ
うができました!

農作業の効果

- 🌿 身体を使うため運動不足解消に繋がり、日に当たることでカルシウムの吸収を助けるビタミン D が作られ、骨が丈夫になります。
- 🌿 外気に触れることで、呼吸器が鍛えられ風邪予防に繋がります。
- 🌿 土の中に含まれるバクテリアに触れたり、吸い込むことで、脳内神経伝達物質の一つであるセロトニン(やる気を起こさせると同時に不安な気持ちを抑制する)を増やす働きがあります。
- 🌿 五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)が刺激され、認知症予防に役立ちます。

今月の健康だより

【感染症に気を付けて！】

季節性インフルエンザは毎年11月下旬～3月頃に流行します。また、ノロウイルスによる胃腸炎や食中毒は11月～2月に多く発生します。昨年から新型コロナウイルスの影響で、日頃から感染症への予防を心がけているとは思いますが、気温と湿度の下がる冬の時期は、ウイルスや細菌の感染力が高くなるので、より一層の注意が必要です。

感染症予防のために次のことを心がけましょう

- ・手洗い
- ・マスク(不織布)の正しい着用
- ・バランスのとれた食事
- ・こまめな水分補給(1日2Lを目安に)
- ・十分な睡眠(7～8時間が理想的)
- ・適度な運動
- ・お口のケア(お口の清潔は感染や重症化を予防します)
- ・身体を冷やさない
外出時はマフラー・帽子・手袋などを利用しましょう
- ・適切な湿度
加湿器を使って50～60%に湿度を保ち、空気の感染を防ぎましょう

《11月の医師健康相談(無料)》

日 時 11月17日(水) 14時～15時30分
担当医師 小牧平田眼科 久田 廣次 医師

※都合により、時間、医師が変わることがあります。

小針の郷では毎月第3水曜日 14時から15時30分
小牧市内の医師による健康相談を無料で行っています。
ご本人だけでなく、ご家族についての相談も可能です。
お気軽にご利用下さい。

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 11月16日(火) 13時30分～15時30分

小針の郷は、小牧市在住の満60歳以上の皆様が利用できる施設です。

開館時間 9:00～16:30

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。

毎週土曜日・第3日曜日 開館時間 9:00～20:00

今が旬です！



《白菜の効能》

発熱した時や、喉の乾燥、咳や痰の改善に。便秘にも効果的。むくみの解消や二日酔いの防止にもおススメ！



ホームページはこちら

★お願い★

利用証作成時から住所、緊急連絡先に変更がある場合は、事務所受付までお知らせ下さい。