



小針の郷だより

1月
第17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

謹賀新年

旧年中は、新型コロナウイルスの為、ご迷惑をおかけしましたことにお詫び申し上げますと共に、ご協力を頂きましたことに心から感謝申し上げます。

本年も、皆様により一層のご満足頂ける施設を目指し、職員一同取り組んで参ります。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

所長 小林 智示



体操教室が始まりました♪

各教室開始時間30分前から先着順(定員18~19名)の受付です。
体操教室で心身共に健康になりましょう♪

リズム体操教室

気持ちい~



まずは音楽に合わせて
ウォーキング♪



体全体を
伸ばしましょう!



ヨガ教室



アオム呼吸



胃と肝臓の刺激のポーズ

喜楽喜楽エアロビクス体操教室



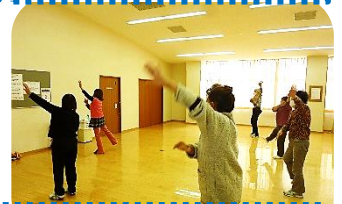
足のリンパの流れを
良くします♪



ウォーミングアップ
をして



股関節をほぐし、音楽に合わせて体操します♪



フラダンス風健康体操教室

素敵な
衣装♪



久しぶりの再開とは思えない程
リズムカルです♪



今月の健康だより

【冷えは万病のもと！】

身体が冷えることにより、肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などが起こりやすくなります。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

冷え性の改善には・・・

- ・十分な睡眠…毎日7～8時間眠りましょう
- ・適度な運動…歩く習慣やストレッチなどを日常に取り入れましょう
- ・入浴…ぬるめ(38～40度位)の湯にゆっくりつかりましょう
- ・たばこ…血液の循環を悪くするので禁煙をおすすめします
- ・衣類…体を温める工夫をしましょう



肌着: 肌にフィットするものを(1枚着るだけで体感1℃アップします)

スパッツ: 冷えやすい下半身を温めましょう

腹巻: 胃腸が温まって便秘の解消につながります

マフラー・レッグウォーマー: 「首」のつく所は動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでポカポカ感を得られます

五本指ソックス: 足指の動きを良くして血液循環を促し、足指をそれぞれ包むため保温力アップ

- ・カイロ…貼るタイプが便利。お腹や腰など、冷えが気になるところに直接貼らないなど、低温やけどに気を付けましょう



《1月の医師健康相談(無料)》


日 時 1月19日(水) 14時～15時30分
担当医師 小木南クリニック 野村 知秀 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 1月19日(水) 13時30分～15時30分

今が旬です！ 

《みかんの効能》
ビタミンC豊富。免疫力を高め、
風邪の予防に◎。食欲不振や、
咳、痰、ゲップにも効果的。

小針の郷及び野口の郷は、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



ホームページはこちら