



小針の郷だより



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

小春会



平成20年位に結成し、メンバーは15名です。ボランティアを行いたいという気持ちで歌仲間で始めました。舞台や施設で行って来て皆様が楽しい気持ちになるようにという想いで行っています。

チューリップの会



令和2年4月から行っています。メンバーは15名です。コロナで2年間やれず、練習もできませんでしたが、何とか解散せずに頑張ってきました。

久美の会



令和2年から活動してメンバーは8名です。歌の大好きな私達。ひとりでボランティア活動でお客様と楽しいひと時を過ごしたいとの思いで結成しました。「久美の会」はなんとなく代表の私の名前に決まってしまうました。皆様ずっと！！宜しくお願い致します。

藤唱会



平成26年から活動してメンバーは10名です。野口の郷でショーを見にお邪魔した時に声をかけて頂いたのがきっかけで、歌が好きな仲間や舞踊・フラダンスの方に声をかけて結成しました。皆様に披露したい、楽しさを共有したいという想いで続けてきました。

今月の健康だより

【血圧のお話】



そもそも血圧って何？

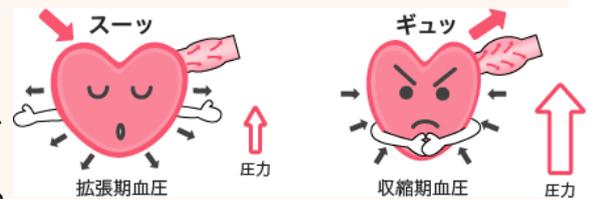
血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の内壁を押す力(圧力)を指します。いわゆる「**血圧が高い**」という状態は、**血液が流れる時に血管の壁を内側から押す力が強い**ということを意味します。

「上」の血圧って？

血液を送り出すときに心臓がギュッと収縮して、血管に強い圧力がかかっている状態の値。収縮期血圧。最高血圧とも言います。

「下」の血圧って？

次に送り出す血液をためこむために心臓が拡張している状態の値。拡張期血圧。最低血圧とも言います。



※血圧を決定する主な要因

- 心拍出量…心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量
- 血管抵抗…血液が血管に流れ込む際の末梢血管の抵抗力
- 弾力性…血管のしなやかさ
- 粘度…血液の粘り具合

血圧は常に一定ではありません。血圧を測定する時間帯や季節により異なります。睡眠や食事、運動などの日常生活や、精神的ストレス、測定時の室温などにも左右されます。測定するたびに一喜一憂する必要はありません。

決まった時間に同じ姿勢でリラックスした状態で測り、

正確な血圧(1～数か月単位の血圧変動の幅)を把握することが大切です。



《7月の医師健康相談(無料)》

日 時 7月20日(水) 14時～15時30分

担当医師 わたなべクリニック 渡邊 英世 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 7月25日(月) 13時30分～15時30分

二十四節気メモ

《小暑(しょうしょ)7月7日》

梅雨が明け、気温が一気に上がる時期。冷房による冷えは、ミョウガがおススメ。

《大暑(たいしょ)7月23日》

本格的に暑くなり、就寝時も冷房が欠かせない頃。スイカが◎。

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