



# 小針の郷だより

8月  
第24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

## キングレコード池内さち美



平成15年4月に発足し、メンバーは10~14名です。私達のボランティアを楽しんで下さる方がみえることを励みに毎回頑張ってきました。

## フラサークルルアナ



2020年にフラダンスの楽しさを多くの方に伝えたくて「ルアナ」を発足しました。しかし、丁度コロナが蔓延しだし、思うように練習ができなくなりました。また、発表の場もなくなりました。しかし、自分達でできる範囲で続けようと活動してきました。今回、ボランティアの機会を与えて頂いたことに感謝しております。これからもボランティア活動を続け、フラダンスの楽しさを伝えていきたいと思ひます。

## 芸能友輪会



30年以上前に発足し、メンバーは20名です。他の会から分裂して、歌や踊りが好きな人が集まってできました。デイサービス等の介護施設等で活動してきて、県から2回表彰されました。皆様に喜んでもらえることが一番で活動しています。

## 城山友の会



今回が70回目でメンバーは9名で5~6年間活動をしています。ボランティアを知り、仲間を集めて結成し、江南市や春日井市で主に活動してきました。皆さんが楽しんでくださればという気持ちで活動しています。

# 耳よい情報

皆さん、小針の郷の駐車場で毎月第2・第4土曜日 7:00~9:00 に朝市を開催しているをご存知ですか？地元の皆さんが育てた新鮮な野菜や花を販売しております♪是非一度、足を運んでみてはいかがでしょうか？

朝市の皆さん



## 今月の健康だより

### 【高血圧のお話】

診察室血圧(医療機関で測る血圧)の正常値は 140/90mmHg 以下

家庭血圧(家庭で、自分で測る血圧)の正常値は 135/85mmHg 以下

最高血圧もしくは最低血圧のどちらか、あるいは両方が正常値を上回ると高血圧が疑われます。高血圧とは安静にしているにもかかわらず血圧の高い状態が長く続いた状態。

高血圧の状態が長く続くと心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった重篤な病気を引き起こす恐れがあります。高血圧は自覚症状がない(人によっては頭痛・肩こり・めまい・動悸・むくみなどを感じる)ため血圧計で測らない限り自分の血圧が正常かどうか知ることは難しいでしょう。

健康のバロメーターとして血圧測定の実験をつけましょう。

### 《8月の医師健康相談(無料)》

日 時 8月17日(水) 14時~15時30分

担当医師 平松内科・呼吸器内科 小牧  
ぜんそく睡眠リハビリクリニック 平松 哲夫 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 8月23日(火) 9時30分~11時30分

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

### 二十四節気メモ

《立秋(りっしゅう)8月7日》

秋の気配を感じる頃。ほてりや、喉の渇きに、トマトがオススメ。

《処暑(しよしよ)8月23日》

本来は暑さが和らぐ頃。近年は暑さが続き、秋バテに注意。ブドウで元気を補って！



ホームページはこちら