



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

加瀬ゆうこ&華々会



日本クラウンの方と8年間活動していましたが一度中断し、施設から声をかけて頂いて結成し6年間活動しています。メンバーは7名程で、ピアノの生楽器で行いたいのですが、テープやCDを使って活動しています。皆様に楽しんでもらいたいという想いや、歌を通してメンバーやお客様等、人と人の触れ合いを大切に活動しています。



マーメイド歌謡会

発足して11年になり、メンバーは17名です。昔、小牧歌謡会があり、そのメンバーの4~5人で始めました。当時は小針の郷で行っていましたが、今は老人ホームでも活動しています。仕事をしておらず、何か変わりになるものはないかということで、世の中の役に立てれば、何かできることがあればという想いで活動しています。



和楽桜会

平成23年6月から活動していて今回で104回目になります。メンバーは25名で、小牧の介護施設や病院のデイサービス等の施設で活動してきました。昨年12月に100回記念をラピオで行いました。年齢を重ねても人生楽しく和気あいあいと行っています。歌・踊り・やすきぶし(どじょうすくい)・民謡を含めた演目で活動しています。



あやめ会

2007年より活動していて、15年になります。メンバーは13名です。小牧市出身の踊り仲間に声をかけてもらったのがきっかけで、老人ホーム等の施設で行って来ました。皆様に楽しんで頂ける喜びで続けて来ました。



職員の紹介

10月3日より、小針の郷の職員に新しいメンバーが加わりましたのでご紹介させていただきます♪

- ① 趣味:庭いじり、家庭菜園
- ② 好きな食べ物: お寿司、ピザ、あんパン
- ③ 長所 or 短所:大まかなところと几帳面なところの両面を持っている変な性格

ご利用される皆様が、心地良く利用して頂けるよう頑張ります。



業務担当:酒井 基裕

今月の健康だより

【ご存知ですか? “冬季うつ”】

寒くなると栄養を蓄えて冬眠する動物がいるように、人間も寒い時期には自然と活動量が減ったり、食欲が増したり、なんだか寂しくなったりと、季節に合わせて心身が揺れ動くことがあります。

冬季うつは、正式名称「季節性情動障害(SAD)」という精神的な病です。日が短くなる秋から冬にかけてうつ傾向が強まり、春になると自然とうつ状態から回復して元気になるという季節性があります。通常うつ病では、不眠や食欲の低下なども症状にあらわれますが、冬季うつでは、おもに寝すぎや食べ過ぎになるのが特徴です。

主な症状は・・・

- ・ 疲労と眠気(春夏よりも睡眠を多く必要とし、午後から目覚めていると感じる)
- ・ 集中力が低く、落ち込んだ気分が続く
- ・ 人と関わりたいと思えない
- ・ 食欲(主に炭水化物や甘いもの)が増加し、体重が増える
- ・ これまで楽しいと思えたことが、楽しいと思えなくなる



予防法については、次回お伝えします

《11月の医師健康相談(無料)》

日 時 11月16日(水) 14時~15時30分

担当医師 おおやま内科クリニック 大山 格 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24日(木) 13時30分~15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

《立冬(りっとう)11月7日》

冬の始まり。気の巡りを良くし、痰切り、咳止め、吐き気にも効くミカンがおススメ。

《小雪(しょうせつ)11月22日》

北国から雪の便りが届く頃。大根・白菜・白ネギの鍋で体を温めて。



ホームページはこちら