



小針の郷だより



第39号

発行元 労働者協同組合ワーカーズ・コープ・センター事業団小牧第二事業所
〒485-0037 小牧市小針2丁目572番地2 TEL(0568)71-2370



各教室・行事のご紹介 Part6



※ 皆さんが元気で長生きできるように、無理はせずご自身の体調に合わせて体を動かしましょう♪



リズム体操教室

開催日:毎月第1・3木曜日
時間:10時30分~11時30分
受講料:無料
自由参加です♪室内シューズをお持ち下さい。



充実感があります♪

※ 皆と体操をするので、生き生きとできます♪



喜楽喜楽

エアロビクス体操教室

開催日:毎月第2・4水曜日
時間:10時30分~11時30分
受講料:無料
自由参加です♪室内シューズをお持ち下さい。

※ エアロビクスは有酸素運動です。リズムに乗って身体を温めましょう♪



体の筋が伸びます!

※ 楽しいです♪



人生100年時代

『四十、五十は洩垂れ(はなたれ)小僧、六十、七十は働き盛り、九十になって迎えが来たら百までまでと追い返せ』これは渋沢栄一の名言です。

私は、先月70歳(古希)となりました。まだまだ働き盛りとなりますので、もう少し働くこととなりそうです。

皆様も、「健やかな人生」を目標とし、気力・体力・知力を養う場所として、小針の郷をご利用していただくと幸いです。



今月の健康だより

【冬の入浴の心得】

【冬の入浴の心得】

1. 脱衣所を事前に温めておきましょう
2. かけ湯をしてお湯の温度に体を慣らしてから入りましょう
3. 入浴前と後に水分補給をしましょう(入浴中は汗をかいています)
4. 入るタイミングに注意し、家族等に入浴前にひと声かけておきましょう



NG (運動・食事の直後
飲酒後・空腹時)

血圧の急上昇・過度の低下

=危険です

5. 長湯はしないよう浴槽につかるのは15分以内にしましょう

冬の冷えは身体の血行が悪くなり内臓の働きや免疫力が低下します。寒い冬こそ身体を温め免疫力 up を！！

難読漢字に挑戦！

《何と読むでしょう？》

鯨

6. 入浴後は皮膚が乾燥しやすいので保湿クリームなどで皮膚のケアがお勧めです



☆暖房をすると空気が乾燥します。加湿器で湿度を50～60%に保ちましょう

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 12月11日(月) 9時30分～11時30分

小針の郷、野口の郷、田島の郷は、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。

野口の郷：毎週土曜日・第1日曜日

小針の郷：毎週土曜日・第2日曜日

田島の郷：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

漢字クイズの答え:ブリ