

# 小針の郷だより

April 4月 第43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  
 〒485-0037 小牧市小針2丁目572番地2 TEL(0568)71-2370

今年度4月号からは、来館された老人会のご紹介を掲載致します♪

## 郷中百寿会

郷中百寿会の人数は、38名になります。年6回の月例会には、市の出前講座や警察署の交通安全教室、地域包括による講話等を実施しています。また、新年会、花見会、暑気払い、日帰り遠足や、公園の清掃を月に2回実施し、趣味の作品展、芸能発表会、年1回の市老連の大会にも参加しています。



## 市之久田百寿会

市之久田百寿会の今年度の人数は40名ですが、来年度からは44名になります。定例会や、毎月野口の郷、小針の郷、田島の郷で親睦会を実施しています。また、年3回の日帰り旅行で長島温泉や知多等に食事に行きます。お宮の掃除も年4回行っており、「100まで元気で！」をモットーに頑張っています！



## 職員の紹介



事務員：林 さおり

2月15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♪

これから頑張りますので  
宜しくお願ひします！

- ☆趣味： 食べること、飲むこと
- ☆好きな食べ物： ピザ、ポテトサラダ
- ☆長所 or 短所： 気が長いところ  
ネガティブなところ



# みんなのコーナー

投稿して頂いた川柳・俳句等をご紹介させていただきます！  
皆さんも是非、投稿して下さいね♪



静かなる  
恵方巻き食べ  
福迎へ  
藤島レディー

鬼は外  
豆まく窓へ  
東風の音よ  
藤島レディー

水仕事  
夏はよいよい  
冬辛い  
ひまわり

## 今月の健康だより

### 【眠れてますか?②】

睡眠障害のひとつ 睡眠時無呼吸症候群(SAS)のはなし  
ほっておくと命にかかわるが自分では気づきにくい病気です  
(SASにより低酸素が続くと心臓・血管に大きな負担がかかる)

あなたは大丈夫?セルフチェックしてみましょう

- 毎晩大きなイビキをかく
- 夜中に何度も目が覚めたり、よくトイレに行く
- 寝起きが悪い。すっきり起きられない
- 睡眠時間は十分なのに日中眠気がある
- よく寝ているつもりでも疲れがとれない

※睡眠時無呼吸症候群は治療で改善します  
気になる症状がある場合は医療機関での相談をお勧めします

### 睡眠時無呼吸症候群



### 眠りに関するおもしろ雑学

長時間眠る哺乳類 1位コアラ 1日 22 時間  
 短時間の眠りの哺乳類 1位キリン 1日 1.9 時間



### 《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 4月17日(水) 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歳以上の方が利用できる施設です。
  - 開館時間 平日(月~金) 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。
- |       |   |
|-------|---|
| 一般開放日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野口の郷：毎週土曜日・第1日曜日</li> <li>・小針の郷：毎週土曜日・第2日曜日</li> <li>・田島の郷：毎週土曜日・第3日曜日</li> </ul> |
|-------|---|
- 一般開放日開館時間 9:00~20:00



ホームページはこちら