



小針の郷だより



第44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



中南寿会

中南寿会の人数は、36名になります。主な活動は、区の行事への参加や、6月・11月に公園の花植えを実施しています。また、夏に婦人会と合同で知多に日帰りの食事会に行き、グランドゴルフ、年末・年始には忘年会や新年会を行うなど仲良く活動しています。「やれることは何でもやる」をモットーに、これが元気の秘訣です！



大草むつみ会

大草むつみ会の人数は、57名になります。主な活動は、4月に総会があり、春と秋に日帰り旅行に行きます。月に一度、各老人福祉センター、ひだまりサロン、オレンジカフェにも出かけます。また、毎週水・金曜日に大草会館の広場でグランドゴルフを実施しています。新年会又は忘年会では、市が貸し出しを行っているゲーム機でゲームを行い、優勝者にはお菓子を渡し、参加者にはお茶とお土産を渡して楽しんでいます。ひきこもることなく、皆でお喋りをして、お互い元気な顔を見て、親睦を深めています。



ボランティアのご紹介

1年前に歌仲間が集まって結成しました。皆さんが、健康で長生きしてほしいという想いと、笑顔をお届けできるように活動しています。

信濃二郎「潮風コンサート」



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♪



鳥立ぬ
花弁ヒラリ
サザンカよ
藤島レディー

北風が
あばよと背向け
春便り
ひまわり

おひなさま
二月の風に
しとう人
安茂里

今月の健康だより

【熱中症対策は5月から!!】

熱中症は夏に起こるものと思いがちですが、梅雨入り前の5月から注意が必要です。急に気温が高くなっても発汗がスムーズにいかず熱中症が起こりやすくなります。症状・予防方法を知っておくことで熱中症対策をしましょう！



〈症状〉 軽度…めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
中度…頭痛・吐き気・倦怠感・虚脱感
重度…意識障害・けいれん・体温が高い

- 〈予防法〉
- ・日ごろから運動で汗をかく習慣をつける
 - ・のどが渇いてなくても**こまめな水分補給**をする
 - ・暑さに徐々に慣れておく
 - ・疲労を蓄積させず十分睡眠を取る
 - ・通気性のある衣類・帽子を着用する
 - ・屋外では日陰、室内では扇風機・エアコンを利用する



難読漢字に挑戦!

草かんむりの字

薊 ・ 蕨 ・ 蒜 ・ 蓬

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 5月13日(月) 13時30分～15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"> ・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 |
|-------|---|
- 一般開放日開館時間 9:00～20:00



ホームページはこちら

難読漢字の答え:(左から) あざみ・わらび・にんにく・よもぎ