



小針の郷だより



6月

第22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

日本クラウン加藤のぶ子



設立して2年になり、メンバーは10名です。コロナでやれませんでした、これからは皆様に喜んでもらえるように勉強して、ボランティア活動を頑張っていきたいと思います。



楽しかった♪

良かった！



小針であいましょう

7年間活動をしていて、メンバーは15~20名になります。少しでも皆様に楽しんで頂きたいという思いで行っております。



良かったわあ♪
雨だけど、たくさんのお客さんが来てすごいわ！



このような催し物があると気分が明るくなり、若返るような気がする

トピックス

今年もツバメが帰って来ました！



5羽誕生



1羽のヒナが巣から落ちてしまいました



助かってほしい〜！

別のツバメも巣作りをしています



(場所:集会室横)

今月の健康だより

ごえんせいはいえん 【誤嚥性肺炎を予防しましょう！②】

*ノドの筋肉の鍛え方

- ①あおむけに寝て、手は体の横に置く。肩を床につけたまま、頭だけを足のつま先が見える程度まで上げ、10秒維持して戻す。これを最低5回繰り返す(=1セット)。1日1セット以上行う。
- ②これ以上開けられないくらい口を大きく開いて10秒キープ。10秒間の休息を挟んで5回繰り返す(=1セット)。1日2セット行う。
- ③大きくはっきりと「パ」「タ」「カ」「ラ」と発声する。
「パ・パ・パ・パ…」「カ・カ・カ・カ…」…と連続で発声したり、
「パンダ・タンス・カボス・ラクダ」と「パ・タ・カ・ラ」のつく言葉を早口言葉のように発声しても良い。

☆どれか一つでも、少ない回数でもいいのでやってみましょう！

《6月の医師健康相談(無料)》

日時 6月15日(水) 14時~15時30分

担当医師 小牧ちば整形外科クリニック 千葉 剛裕 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 6月15日(水) 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

《芒種(ぼうしゅ)6月6日》

梅雨の到来。体に湿がたまりやすく、だるく感じる頃。梅干し、オクラがオススメ。

《夏至(げし)6月21日》

一年中で一番昼が長い日。梅雨真っ盛りで疲れやすい。タコが◎。



ホームページはこちら