



# 小針の郷だより



第25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 湯村れい子

歌手として15年になります。プロなら一人で行うようにという先生の教えで行っています。歌詞も全て頭に入れて、画面も見ずに歌っています。皆さんに楽しんで頂けたらという想いで続けております。



## 小牧歌笑会

発足して32年になり、メンバーは13名で行っています。小牧・犬山・名古屋等6市を回って老人ホームを主に活動してきました。皆様に声をかけて頂いて、着物を触って頂いて身近で心をもらえ、その喜びで続けています。「やらせて頂いている」という気持ちをいつも持って活動しています。



## 芸能シアターつげの会

発足して25年になり、メンバーは11名で、以前の先生から引き継いで活動しています。野口の郷で活動していて、小針の郷ができてからやらせて頂いています。皆様に楽しんでもらいたい、少しでもお役に立ちたいという気持ちで活動しています。



## おたっしゃの会

発足して8年になります。メンバーは16名で活動しています。若い時に元気と夢を皆さんにプレゼントしたいという想いや公共施設の過ごし方の勉強もしたかったのがきっかけで始めました。皆様に喜んでもらいたいという想いで練習も倍の倍行ってきました。



## トピックス

さんつきみ  
“三月見”してませんか？

一年で一番月が美しいとされる十五夜（旧暦8月15日）。  
十五夜について美しいとされる十三夜（旧暦9月13日）。  
旧暦10月10日の収穫祭を指す、十日夜「とおかんや」。  
この三夜が晴れてお月見ができると縁起が良いとされています。  
今年は、9月10日、10月8日、11月3日にあたります。  
秋の夜、空を見上げてみませんか？

## 今月の健康だより

## 【毎日笑って健康&amp;幸せに過ごしましょう！】

笑いには、血行促進、免疫力アップ、記憶力・判断力・思考力の向上、認知症の予防、ストレス減少、筋力アップ、アレルギーの改善、糖尿病・リウマチ・心臓病の予防、幸福感をもたらす、やる気が出るなどの効果があります。

元気で健康的に笑える生活を送るために次のことを心がけましょう。

## 日ごろの心得7か条

1. 毎日7～8時間の睡眠をとりましょう
2. 肉体的にも精神的にもストレスをためすぎないようにしましょう
3. 心配事、不安なこと、悲しいことは早めに切り替えましょう
4. 憂鬱な状態が治らない時は、早めに医師に相談しましょう  
どうしても憂鬱な状態が治らない時は、精神科医に相談しましょう。  
相談することで、笑顔を取り戻せるかもしれません。
5. 適度な運動で快適な身体の状態を保ちましょう
6. 自分の好きなことを見つけて集中しましょう
7. できるだけ笑顔でいるようにしましょう

## 《9月の医師健康相談(無料)》

日 時 9月21日(水) 14時～15時30分

担当医師 とくみこどもクリニック 徳見 哲司 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 9月12日(月) 13時30分～15時30分

## 二十四節気メモ

《白露(はくろ)9月8日》

日照時間が減り不安感も出やすい時期。ゆったり過ごすことを心がけて。

《秋分(しゅうぶん)9月23日》

食欲の秋。食べすぎによる胃腸の弱りには、栗がおススメ。

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



ホームページはこちら