



# 小針の郷だより



第28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



## 謹賀新年



旧年中は、小針の郷をご利用頂くと共に、新型コロナウイルス感染拡大防止にもご協力を頂きましたことに心から感謝申し上げます。

本年も、皆様により一層のご満足頂ける施設を目指し取り組んで参ります。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

職員一同



## サークル桜



発足して4年になります。メンバーは3名です。ゆきんこクラブから抜けてサークル桜を立ち上げました。小針の郷のみで活動をしています。皆さんに楽しんでもらいたいという想いで活動をしています。



## 華乃会



発足して10年以上になり、メンバーは10名です。30年以上、他でボランティアを行っていたら声をかけられ、踊りや歌の仲間を集めて華乃会を発足しました。皆さんに少しでも楽しんで頂けたらという想いや、経験・勉強をさせてもらったり、笑顔を見ると良かったと思え続けてきました。皆様のおかげで今までやってこれたので感謝しております。



## 小牧愛唱会



昭和52年から活動してメンバーは10名です。見て下さるお客様達に喜んでもらい、私達も勇気を頂いて頑張ってやっていかなければという想いで活動しています。早くコロナの方もなくなり、たくさんの人達に喜んで頂けるよう頑張っていきます。





## 我が家の“さくら子ちゃん”



去年の春から我が家の一員になった“さくら子ちゃん!!”  
(旭山桜の盆栽20cm程)。

家にやって来たばかりの頃は、「本当に咲くのかなあ」とあまり期待していませんでしたが、少ししたら蕾がいっぱい付いてきて一ヶ月もすると花が咲き始め、見事な花盛りの姿を見せてくれました。

今年も早く蕾が出てこないかと木を眺めながら楽しみに待っています。

## 今月の健康だより

### 【“副腎” 疲れてませんか？】

認知症をはじめとする老化症状は、体内の炎症が原因です。炎症を抑えるための「コルチゾール」というホルモンは副腎から分泌されます。ストレスの多い毎日の中で、副腎の働きが追い付かない状態が続いているのが「副腎疲労」です。副腎疲労によって、眠れない・眠りが浅い、体がだるい・うつ、便秘・下痢、肌の乾燥やたるみ・髪のパサつき、生活習慣病、骨粗鬆症、ブレインフォグ、アレルギーなど、体の不調が生じます。次回、副腎の疲れを癒すために気を付けることをご紹介します。

### 《1月の医師健康相談(無料)》

日 時 1月18日(水) 14時～15時30分

担当医師 志水こどもクリニック 志水 麻実子 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 1月26日(木) 13時30分～15時30分

### 二十四節気メモ

《小寒(しょうかん)1月6日》

寒の入り。寒さが厳しくなる時期。  
1月7日は七草がゆを食べて胃腸をいたわって。

《大寒(だいかん)1月20日》

1年で最も寒い時期。五臓を補う卵のスープで温まって。

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