

小牧市第1老人福祉センター

野口の郷だより

10月

第144号



トピック

- ◆ 消火訓練、秋バテに注意
- ◆ 行事予定表



最新情報は
野口の郷
ホームページで!

← QRコード

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
〒485-0806 小牧市大字野口 2426-1 TEL(0568)79-1188

9月13日(水) 消防設備点検に合わせ、避難訓練を実施しました。



野口の郷の避難口の確認後、23名の利用者の方に参加して頂き消火訓練を行いました。
いざという時に消火器の使い方に困らない様に、消火訓練に参加される事をお勧めします。

秋バテに注意

秋は気象状況も変動しやすく、猛暑日もあつて、熱中症になる人もいます。日によっては、急な気温低下で体が冷え、関節痛が悪化することもあります。さらに台風もあり、気温や湿度、気圧の変動により、体調をコントロールしきれず、秋バテになる人もいます。

◎ 秋バテの対策として ①～⑩の中で自分ができることから始めてみましょう。

- ① 気象情報を確認し、気温や天候に合った衣服や空調などの工夫をする
- ② 睡眠時間を確保して、グッスリ眠る
- ③ シャワー浴だけでなく、浴槽の湯に漬かって冷えを癒やす
- ④ 栄養バランスを整える。冷たいものの取り過ぎに注意。食へ過ぎ、飲み過ぎをしない
- ⑤ スケジュールはゆとりを持つ
- ⑥ 暑い日は水分摂取を怠らない
- ⑦ 肌寒い日は秋冬物の服を着たり、掛け布団を秋仕様にする
- ⑧ 適度な運動で血行を良くする。低気圧に弱い人は耳と耳周りをマッサージ
- ⑨ 飲酒やたばこ、菓子など嗜好(しこう)品が増え過ぎないように注意
- ⑩ 広い空、美しい景色、オレンジ色の夕日などを眺め、ゆっくり深呼吸

★ 「野口の郷」 令和5年 10月・行事予定表 ★

【注意】【行事】の基本的な【時間】は、表のトップ行に明記していますが、行事で異なる時間は個々に記しております。

令和5年9月15日

※ 諸事情により、予定の一部が変更・中止になることもございます。ご了承の程お願い申し上げます。

☎ 79-1188

日	曜	来館老人クラブ名	午前行事(10:15~11:30)	午後行事(12:45~14:15)
1	日	(一般開放日)		
2	月		● リズム体操教室 稲垣照子(10:15~11:15)	
3	火	河内屋喜楽会	◆ 気功教室 岩本幸子 いわざき授産所バザー(10:30~11:30)	日本クラウン・湯村れい子 (歌謡ショー)
4	水	光ヶ丘長寿会	*注:水彩・パステル画教室(登録制) こまき山体操(10:15~、11:15~)小牧市主催	音楽療法・回想法「野口の歌声」 今村藤枝 ● 粋生きフィットネス道場(13:00~14:00) ※ 篠岡地域包括・いきいき相談会(13:30~14:30)
5	木	竹友会(北外山)	◆ 太極拳初級教室 岩本幸子	和楽桜会(歌謡・舞踊ショー) 筋力アップのためのトレーニングマシン講習会 保健センター主催(13:30~15:30)
6	金		ふらっと・スマホ相談会(10:00~12:00) (13:00~16:00) 小牧市行政改革課主催 *注:書道教室(登録制) 10:00~11:30	◆ 運動器の機能アップ教室(13:00~14:30) ※
7	土	(一般開放日)		★ 利用者カラオケ(13:00~14:30)
10	火	多気上百寿会 多気下百寿会	◆ 気功教室 岩本幸子	マーメイド歌謡会(歌謡・舞踊ショー)
11	水	三ツ洲シニアクラブ	こまき山体操(10:15~、11:15~)小牧市主催	千寿会(歌謡・舞踊ショー) ● 粋生きフィットネス道場(13:00~14:00) ※
12	木	藤島団地楽友会 藤栄シニアクラブ	◆ 太極拳入門教室 岩本幸子 *注:水彩・パステル画教室(登録制)	中部音友会(歌謡・舞踊ショー)
13	金	(寿学園・市民会館)	◆ ヨガ楽エクササイズ 川原友希江 *注:絵手紙教室(登録制)	*注:書道教室(登録制)13:00~14:30
14	土	(一般開放日)	*注1:折り紙教室(定員制) *注:和太鼓教室(登録制) 10:00~11:30	★ 利用者カラオケ(13:00~14:30)
16	月	小針気楽の会	● リズム体操教室 稲垣照子(10:15~11:15)	キングレコード・奥村鋭男&春日会G (歌謡・舞踊ショー)
17	火	市之久田百寿会 郷中百寿会	◆ 気功教室 岩本幸子	あやめ会(日本舞踊・歌謡舞踊ショー)
18	水	下小針老人クラブ	介護予防講話(10:00~11:00) 篠岡地域包括支援センター主催 *注:水彩・パステル画教室(登録制) 本庄授産所バザー(10:30~11:30) こまき山体操(10:15~、11:15~)小牧市主催	キングレコード・池内さち美(歌謡ショー) ● 粋生きフィットネス道場(13:00~14:00) ※
19	木	村中悠々クラブ	◆ 太極拳初級教室 岩本幸子	芸能シアター・つげの会(歌謡・舞踊ショー)
20	金		◆ ヨガ楽エクササイズ 川原友希江 *注:書道教室(登録制) 10:00~11:30	◆ 運動器の機能アップ教室(13:00~14:30) ※
21	土	(一般開放日)	*注2:クラフトバンド教室(定員制) 10:00~12:00	★ 利用者カラオケ(13:00~14:30)
23	月		◆ ゆる〜楽エクササイズ 川原友希江 *注3:フレイル改善個別相談(口腔・栄養・運動) (9:30~、10:30~/ミニ測定あり)保健センター主催	ひまわり座(歌謡・舞踊ショー)
24	火	南外山鶴亀会	◆ 気功教室 岩本幸子	小牧歌笑会・水田れい子(芸能ショー)
25	水	二重堀百寿会	こまき山体操(10:15~、11:15~)小牧市主催	芸能友輪会・塩原芳夫(歌謡・舞踊ショー) ● 粋生きフィットネス道場(13:00~14:00) ※
26	木	御屋敷親睦会	◆ 太極拳入門教室 岩本幸子 *注:水彩・パステル画教室(登録制)	藤唱会(歌謡ショー・他) メイクアップボランティア・メナード化粧品 (13:30~14:30)
27	金		◆ ヨガ楽エクササイズ 川原友希江 *注:絵手紙教室(登録制)	*注:書道教室(登録制)13:00~14:30
28	土	(一般開放日)	*注:和太鼓教室(登録制) 10:00~11:30	★ 利用者カラオケ(13:00~14:30)
30	月		◆ ゆる〜楽エクササイズ 川原友希江	小春会(歌謡・舞踊ショー)
31	火	小木五日会 小木十日会 小木八日会	◆ 気功教室 岩本幸子	華乃会(歌謡・舞踊ショー・他)

*注:現在、募集はしておりません。

*注1:9/11(月)~当館にて申込受付開始(先着定員10名です)

*注2:9/19(火)~当館にて申込受付開始(先着定員6名です)

*注3:保健センター迄お問合せください。

● 先着39名の定員制とさせていただきます。参加ご希望の方は、当日事務室受付にお申出下さい。電話受付不可です。(実施場所は、機能回復訓練室です。)

◆ 先着19名の定員制とさせていただきます。参加ご希望の方は、当日事務室受付にお申出下さい。電話受付不可です。(実施場所は、多目的室です。)

※ 午後の運動教室の申込は、11時30分より事務室にて受付いたします。

★ 13時開始、14時30分終了です。12:30~先着順でリクエストカードを配布いたします。

野口の郷は、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(月曜~金曜) 9:00~16:30

一般開放日(毎週土曜・第1日曜) 9:00~20:00

※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。

