

小針の郷だより

4月 第20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

農業体験教室が始まりました♪

今年度前期は、えんどう、玉ねぎ、じゃが芋、夏野菜等を育て収穫します。まずは、畑の草取りを行いましたので、その様子をお伝えします♪



初めてやる。面白いな～



こんなに取れた！



若い時は興味がなかったからねえ



黙々と作業中



カモミール発見♪

職員の紹介

2月21日より、小針の郷の職員に新しいメンバーが加わりましたのでご紹介させていただきます♪

- ①趣味:ドライブ(道の駅へ行くこと)
- ②好きな食べ物:お寿司、ラーメン
- ③長所 or 短所: あまりクヨクヨしないところ

まだ小針の郷に来て何も知りませんが、先輩に教わりながら利用される皆さんの為に頑張りたいと思います。



みょうつえ みちえ
業務担当: 明杖 道衛

お勧め情報♪



皆様からのお勧め情報をお待ちしています♪

皆さん、黒にんにくをご存知ですか？黒にんにくは、白にんにくの数十倍の抗酸化作用があり、美容と健康、癌の抑制、生活習慣病の予防等、様々な健康効果が期待できます。

今回は、そんな黒にんにくの作り方をご利用者の社本さんに教えて頂きましたので、ご紹介します♪



黒にんにくの作り方

白にんにくを皮付きのまま、炊飯器(にんにくの臭いが付くので黒にんにく作り用に用意するのがお勧め)に入れ、炊飯器の保温を押しして熟成開始。1週間程経ったら上下を返し、2週間程でできるそうですよ。(皮をむいたら黒くねっとりした状態になります)

臭いもほとんどなく、甘い黒にんにくを食べて、風邪知らずとか。



教えて下さった社本さん

間違い探し

左右の絵には、違いが5つあります。
さて、どこでしょう？



答えは、下段にあります

今月の健康だより

【ぐっすり眠れていますか？②】

加齢とともに減ってしまう深い睡眠を増やすために、次の習慣を身につけましょう。

- ①7 時間以上床にいない 理想の睡眠時間は夜11時半から朝 6 時半の 7 時間。
- ②1日7000歩程度の活動 1 時間程度のウォーキングやゴルフなどのスポーツ。
肉体労働(畑仕事)やボランティア等の活動で身体を動かす。
- ③1 日 7 時間程度のデスクワーク 読書やプラモデル作りなどの趣味で、
精神的な活動を積極的に行う。
- ④日中のうたた寝や長い昼寝はしない 仮眠をとるなら 15 分以内で!!
- ⑤ストレスをためない
- ⑥昼間はできる限り外へ出て、太陽の光を浴び、夜は明るい光を見ない
- ⑦体温を上げる ヒトは体温が下がると眠くなるので、夜に体温が下がるよう、
その前に身体を温めるため、
 - ①夕食で温かい物や辛い物を食べる。
 - ②寝る 1 時間前にお風呂に入る。



《4月の医師健康相談(無料)》

日 時 4月20日(水) 14時~15時30分
担当医師 北里クリニック 舟橋 重喜 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 4月19日(火) 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

《清明(せいめい)4 月 5 日》

心の疲労がたまりやすい時期。
気の巡りを良くする香味野菜を摂ってリフレッシュ!!

《穀雨(こくう)4 月20日》

本格的な温かさが到来。頭に血が上りやすいので注意。イチゴが◎。



ホームページはこちら

間違い探しの答え：男の子のおにぎり、画面中央のお箸、女性の帽子、男性の服の柄、女の子の取り皿