

# 小針の郷だより

2月 第29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・香流さちこ

平成元年から教室で行い、平成12年7月に香流さちことしてデビューしました。メンバーは10名で行っています。東京・神戸・御園座で活動してきました。皆様に喜んでほしい、皆様に会える楽しみ、喜び、感謝の気持ちで続けてきました。



## 森民謡会

昭和61年から始めて、メンバーは40名になります。社会福祉協議会の芸能ボランティアとしてグループに入ったのがきっかけで、野口の郷で初めて活動をして、地域の人と繋がりを持って、交流・親睦を図りたいという思いや、色んな人に民謡を知ってもらいたくて続けてきました。



## チームさくら一座

20年近く活動していて、メンバーは12~13名です。日本舞踊を習い始めた時に、病院の方に頼まれたのがきっかけで、日本舞踊の先生と3人で行いました。その時、娘がビデオを撮ってくれ、続けるといいと背中を押してくれて、ポスターを作り、配って回りました。多い時は月に5~6回行う時もあり、メンバーに支えられて今まで続けることができました。



## ジョイフルサウンズ

活動を始めて10年位になり、メンバーは9名です。小針の郷ができて1~2年経った時に専属で毎月行いました。歌の好きな人が寄せ集まって最高齢の85歳の方が歌っていました。皆さんにナツメロを中心に聞いて頂いたり、剣舞、詩吟等、皆さんに楽しんでもらえるように幅広く活動してきました。



# 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、下面にあります

## 今月の健康だより

### 【副腎の疲れを癒すために気を付けること】

- ① 小麦・乳製品・白砂糖の摂取を控えましょう
- ② サバ・サンマ・サケ・イワシなどに含まれる魚油を摂りましょう
- ③ 亜鉛が含まれる、魚やアサリ・ハマグリ・牡蠣などの貝類を摂りましょう
- ④ 「炭水化物」+「タンパク質&脂質」+「野菜」を毎食摂りましょう  
「ご飯」+「生姜焼き」+「スープ」がおススメ！
- ⑤ ビタミン B 群を積極的に摂りましょう



- ビタミン B<sub>1</sub> : 豚肉・豆類・胚芽米・玄米など
- ビタミン B<sub>2</sub> : ウナギ・納豆・レバー・葉菜類など
- ビタミン B<sub>3</sub> : レバー・魚介類・肉類など
- ビタミン B<sub>5</sub> : サケ・イワシ・肉類・卵など
- ビタミン B<sub>6</sub> : カツオ・イワシ・肉類・バナナ・ニンニクなど
- ビタミン B<sub>12</sub> : シジミ・アサリ・魚類・肉類など
- 葉酸 : 緑黄色野菜・イチゴなど
- ビオチン : レバー・卵黄・魚介類・キノコ類・ナッツ類など



ご自身の体の声を聞きながら、無理なく取り組んでいきましょう🌸

### 《2月の医師健康相談(無料)》

日 時 2月15日(水) 14時~15時30分  
担当医師 北里クリニック 舟橋 益夫 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 2月17日(金) 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

《立春(りっしゅん)2月4日》  
春の始まり。季節の変わり目。旬のフキノトウなどの山菜を食べて、デトックスを!!

《雨水(うすい)2月19日》  
寒気が和らぎ、雪解けの頃。風邪を引きやすいので注意。ネギが◎。



ホームページはこちら

間違い探しの答え:左側女性の帽子の柄、右側女性の髪飾り、中央ケーキのスポンジの色、中央ゴムペラの柄の長さ、オープンの赤いボタンの形