



# 小針の郷だより



第31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

## 藤枝ショー



発足して5年になり、メンバーは5名です。オリジナル曲ができ、皆さんに聴いて頂きたいという想いと、職員の方に声をかけて頂いたのがきっかけです。歌謡祭のゲストとして出演したり、愛知県内のカラオケ喫茶等で活動してきました。「愛の奇跡」「花と咲け一日一生」という良い歌を頂いて、カラオケのDAMにも入ったので皆さんに知ってもらいたいという想いで活動をしています。



## 睡蓮二胡の会

発足して10年位になり、メンバーは5名です。以前、小針の郷で看護師をされていた方に声をかけて頂いて活動を始めました。ギター演奏は一昨年からは演奏していて、二胡は以前から先生に教えてもらい、電子ピアノは娘がコンサートをしていました。少しでも二胡の音色を楽しんで頂けたらという想いで活動しています。



## カトリア会

発足して15年以上になり、メンバーは10名です。踊りや歌を習っている友達が集まって結成しました。老人ホームやデイサービス等で活動してきて、皆仲良く、皆さんに披露したいという想いや喜んで頂きたいという想いで活動しています。



## 小牧マジック

平成12年頃から活動していて、メンバーは12人になります。マジックの楽しさ（やること、見せること）を知り、見て頂いている皆さんの反応や表情からまた楽しんで頂けるよう練習に励んでいます。



# お知らせ

4月1日(土)より、老人福祉センターの一般開放日が変更になります。

※一般開放日は60歳未満の方もご利用できます。

【変更前】

第1・2老人福祉センター 土曜日、毎月第3日曜日

【変更後】

第1老人福祉センター野口の郷 土曜日、毎月第1日曜日

第2老人福祉センター小針の郷 土曜日、毎月第2日曜日



ホームページはこちら

## 今月の健康だより

### 【脂肪肝の予防&改善方法】

① 糖質ちよいオフ・ダイエット(炭水化物を減らし、肉や野菜で補いましょう)

◇ めん類やパンなどの主食を15%減らすか、

缶コーヒーやお菓子を控え、主食を10%減らしましょう。

◇ フルーツの食べ過ぎにも気を付けましょう。

◇ フルーツジュースや野菜ジュースも控えましょう。

② 食事はゆっくり食べましょう。1口30回噛めばOK!

③ 食べる順番は①食物繊維(野菜・海藻・きのこなど)②タンパク質(肉・魚・卵など)

水分(味噌汁・スープなど)④糖質(ごはん・パン・めん類など)の順で!!

④ 下半身の筋肉を動かしましょう

スロースクワット・かかとの上げ下ろし・

椅子に座ってもも上げなど

⑤ 1日8000歩、背筋を伸ばしてウォーキング!!

**無理のない範囲で続けてみましょう!**

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 4月13日(木) 9時30分~11時30分



### 難読漢字に挑戦!

《何と読むでしょう?》

# 鯨