

小針の郷だより 11月

第38号

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

各教室・行事のご紹介 Part5

ペーパーデコレーション講座

分かりやすく簡単に作れますよ♪
皆さん、是非ご参加ください。



開催日: 毎月第3火曜日
時間: 10時~12時
費用: 材料費 500円/1回

夢中で作ってます♪



作品の一例

折紙サークル

2022年4月から折り紙教室を開催しています。色々な折紙に挑戦して皆様のお役に立てればと思っています。脳トレに折紙は効果的と立証されています。是非皆様もチャレンジしてみませんか？

開催日: 毎月第2金曜日
時間: 10時~12時
費用: 材料費 100円/1回

楽しいです♪



ボケ防止でやっています!



作品の一例



職員の紹介

10月より、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♪

- ☆趣味: 読書、ピアノ
- ☆好きな食べ物: ケーキ
- ☆長所 or 短所: 協調性がある。流されやすい。



笑顔で
頑張ります!



と お や ま ひ さ こ
相談員: 遠山 久子

今月の健康だより

《LDL(悪玉)コレステロールを減らす生活改善》

- 1 座る時間を減らしウォーキングなどの有酸素運動を行い適度な運動を
生活習慣病を防ぐ目標は、1日 8000 歩 そのうち早歩きを20分入れて歩く
- 2 食事の改善 (歩いて話すのに少し息がきれるくらいのペース)
 - ・バターやマーガリン、肉類、揚げ物、インスタント食品、スナック菓子などの飽和脂肪酸が多い食品を控える
 - ・青魚、豆・豆製品、海藻類や野菜など食物繊維の多い食品、ナッツ類をとる
丸麦・オートミールなどの雑穀、こんにゃく、きのこなどがお勧め
- 3 食べすぎを控え肥満に注意
- 4 睡眠時間を十分にとる
- 5 ストレスをためないように
- 6 禁煙、過度の飲酒をさける

難読漢字に挑戦!

《何と読むでしょう?》

鮫

🔍 豚肉のアップルジンジャー焼き



<りんご>

血糖や血圧を下げる働き
血糖や血圧を下げる働きや疲労回復があり肉と一緒に調理するとコレステロールの吸収を低下させます。

🔍 りんごとしょうがの効用



<しょうが>

コレステロール値・血圧の低下
ノドの痛みの緩和、冷え性の改善、殺菌効果

材料 2 人分
豚肩ロース(とんかつ用)2 枚
つけ汁
りんご(すりおろし 1/2 個)
しょうが(すりおろし)大さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
塩 少々
こしょう お好みで

作り方

- ① 豚肉に軽く塩をふって、5 分くらい置き水気を紙タオルでふきとる
- ② バットなどにつけ汁と①の豚肉を入れ混ぜる
冷蔵庫に 1 時間以上つけ置く
- ③ フライパンに②の豚肉だけ入れて中火で焦がさないように両面を焼く。
つけ汁を加えて豚肉と混ぜて数分煮て味をなじませてできあがり

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 11月7日(火) 13時30分~15時30分

小針の郷、野口の郷、田島の郷は、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。

野口の郷: 毎週土曜日・第 1 日曜日

小針の郷: 毎週土曜日・第 2 日曜日

田島の郷: 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