



小針の郷だより



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

謹賀新年

旧年中は小針の郷をご愛顧頂き誠にありがとうございました。

本年も、皆様により一層のご満足頂ける施設を目指し、職員一同取り組んで参ります。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

職員一同



各教室・行事のご紹介 Part1

心身に良いヨガを体と相談しながらやってみましょう！皆さんが帰る時に笑顔になり、心と体が元気になるように心がけています。

優しいヨガ教室

開催日:毎月第2・4木曜日
時間:15時~16時30分
受講料:無料

とてもリラックス
します♪

体が軽くなります♪





「ラ・カンパネラ」を知っていますか？



誰もが一度は耳にした事のある名曲、リスト作曲の「ラ・カンパネラ」。
 カンパネラとは「鐘」を意味するイタリア語です。
 パガニーニのヴァイオリン協奏曲をリストが編曲したもので、高音のメロディがとても美しい曲です。盲目のピアニスト辻井伸行さんのアンコール曲としても知られています。雪の教会の鐘を思わせる澄んだ空気感と、鐘を打ち鳴らすような力強く激しいリズムが、聴く私達の心にドンと響きます。そして、その余韻にしばらく包まれます。～新しい年、時にはピアノの曲に耳を傾けてはいかがでしょうか～

今月の健康だより

【免疫力】



免疫力とは体に備わったさまざまな抵抗力の総称で、**ウイルスや細菌の感染を防ぐ**だけでなく、**体の変化にも防御的に働く機能**です

＜免疫力を高める方法＞

- ・質のよい睡眠⇒**体や脳の疲労を回復**させます
- ・朝日を浴びる⇒**体内時計を整え**ます
- ・適度な運動と入浴⇒**代謝や体温を上げ**ます
- ・よく笑う⇒笑いと**免疫力が高ま**ります
- ・ストレスをためすぎずリラックス⇒**副交感神経が優位に働**き免疫力が高まります
- ・栄養バランスのいい食事を摂る⇒**腸内環境を整え**ることも重要



笑顔は免疫細胞を活性化!!

＜免疫力を高める食事＞

ビタミン A:卵、緑黄色野菜など

ビタミン B:納豆、乳製品など

ビタミン C:柑橘類、野菜など

ビタミン E:ナッツ類、アボカド、かぼちゃなど

ミネラル :かつおぶし、ココアなど

たんぱく質:卵、肉・魚介類、大豆など



難読漢字に挑戦!

《何と読むでしょう?》

鱈

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日時:1月16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