



小針の郷だより

10月 第14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

募集のお知らせ

2021年度後期10月～3月

✂️ ペーパーデコレーション(ペーパーアート)

定員：8名

日時：第3火曜日 10:00～12:00

受講料：無料(材料費：500円)

【申込み方法】

10月1日から事務室にて先着順で受付します。

【内容】

多彩な色画用紙で、紙とは思えない立体的で華やかな作品を作ります。



2021年度後期10月～3月

🎨 水彩・パステル画教室

定員：8名

日時：第2・4火曜日 10:00～11:00

受講料：無料(用紙25円/枚)

【申込み方法】

10月1日～4日は、未受講者のみ。10月5日からは、全ての希望者を事務室にて先着順で受付します。

【内容】

色々なモチーフとの出会いを楽しみながら絵を描きます。ご自宅で眠っている水彩絵の具、クレヨン、クレパスをご用意下さい。



🐚 創作和紙作成教室

定員：各8名

日時：10月9日(土) 10:00～12:00

10月23日(土) 13:00～15:00

受講料：300円(当日徴収)

【申込み方法】

10月1日から事務室にて先着順で受付します。

【内容】

和紙とホタテの貝殻を使って素敵なペンダントを作ります。



🍆 さつまいも掘り体験

定員：各4名

日時：10月11日(月)(雨天時：12日(火))

①10:30～11:00

②13:30～14:00

参加費：無料

【申込み方法】

10月1日から事務室にて先着順で受付します。

【内容】

小針の郷の畑で育ったさつまいもの収穫体験をします。

軍手・袋は準備しますので、汚れてもよい服と靴をご用意下さい。

🌞 農業体験教室

定員：各10名

日時：10月～12月迄の月2回(雨天中止)

①10:30～11:00(偶数週の金曜日)

②13:30～14:00(奇数週の金曜日)

受講料：無料

【申込み方法】

10月1日から事務室にて先着順で受付します。

【内容】

小針の郷の畑で大根・人参・カブを育て、収穫します。

汚れてもよい服と靴をご用意下さい



試し掘りをした時のさつまいもです♪
こんなに大きく育っていました!!

今月の健康だより

【ロコモ始めませんか？(再掲)】

「**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**」とは、運動器の障害のために移動機能が低下した状態を指します。骨・関節・筋肉・神経など、運動に必要な身体の仕組み(運動器)のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態がロコモです。進行すると日常生活に支障が生じ、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

《予防は筋トレ・食事から》

筋トレ

片足立ち…左右1分間ずつ、1日3回

転倒防止の為、必ずつかまるものがある場所で、
床に付かない程度に片足を上げます

スクワット…深呼吸位のペースでゆっくり5~6回を、1日3回

肩幅より広めに足を開いて腰を落とします。

腰を痛めないよう、かがむときは、膝がつま先より
前に出ないように気を付けましょう。



※スクワットができない時は、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返しましょう

食事

五大栄養素(炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル)をバランスよく摂りましょう。

いくつになっても自分の足で歩けるよう、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

《10月の医師健康相談(無料)》

日 時 10月20日(水) 14時~15時30分
担当医師 植田耳鼻咽喉科 植田 恭弘 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 10月22日(金) 9時30分~11時30分

小針の郷は、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

今が旬です!



《柿の効能》

肺を潤し喉の渴きを癒します。

飲みすぎた翌日や、二日酔いの予防
にもおススメ!!



ホームページはこちら