



# 小針の郷だより



第26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



## 小牧市民踊協会



## 胡桃の会



発足して43年になり、メンバーは88名になります。どこでもいつでも簡単に踊れて、踊っているととても楽しい気持ちになります。いつまでも踊れるようにという想いで続けています。

発足して32年になります。メンバーは15名で活動しております。皆様に楽しんでもらったり、希望を持ってくだされば嬉しいという想いで活動をしています。

## キングレコード・水島さと子



## ユミ・フラサークル



発足して20年位になり、メンバーは10名で活動しています。キングレコードで歌手としてデビューして、歌を作ってくれた先生が皆様に披露したらどうかと声をかけて頂いたのがきっかけです。皆様のおかげで続けてこられ、コロナでできませんでしたが、また活動することができ頑張りたいです。

2001年にハワイ行った帰りにホノルル空港でフラダンスを見て「やりたい」と思い、教室を探して始めました。2007年9月に立ち上げ、チラシ等で募集して少しずつ人が集まり、130名まで集まりました。今は、60名で活動していて、お客様に喜んでもらえると共にメンバーの人が上達していく姿を感じることができるのが喜びです。

 **おすすめ料理**

**～食欲の秋を健康に！～**

皆さん、こんにゃくステーキはいかがですか？  
こんにゃくは、体内の老廃物を排出し、便秘・  
コレステロール・生活習慣病の改善効果が期待  
できます。

※作ってみたい方は、事務所カウンターにレシピがあります♪



**今月の健康だより**

**【健康寿命を延ばしましょう！】**

健康寿命とは、**心身共に自立し健康に生活できる期間**のことです。  
日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年です。  
健康寿命を延ばすために、次のことを心がけましょう。

① 日常生活に運動を取り入れよう

- ・歩幅を広くして早く歩く
- ・階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチをする



② 適切な食事を目指そう

主食・主菜・副食をバランスよくとり、野菜多めのメニューにしましょう  
塩分の摂りすぎに注意！

③ 十分な睡眠をとろう

④ 禁煙しよう



⑤ お酒と上手に付き合いおう

・厚生労働省の基準では1日の適量は純アルコールで20g程度

(ビールロング缶1本、日本酒1合、チューハイ350ml缶1本、ウイスキーダブル1杯)

**《10月の医師健康相談(無料)》**

日 時 10月19日(水) 14時～15時30分

担当医師 わたなべ耳鼻咽喉科 渡邊 暢浩 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19日(水) 9時30分～11時30分

**二十四節気メモ**

《寒露(かんろ)10月8日》

抜け毛が気になる時期。スマホの見過ぎに注意!!クルミやハウレンソウがオススメ。

《霜降(そうこう)10月23日》

霜が降り始め、寒さを感じる頃。体を元気にするサツマイモが◎。

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



ホームページはこちら