



# 小針の郷だより



3月

第30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

## ひまわり座



発足して20年になり、メンバーは9名で活動しています。踊りを習い始め、グループに入って踊らせて頂き、自分達のグループも大きな場で披露したいという思いがきっかけで、施設や文化会館で披露してきました。結婚式場で新春の集いといって100名くらいお客様を呼んで披露したこともあります。踊りは手や頭を使って極めていくので、踊りが上手になればという思いや人前で披露できる喜びや何歳でも綺麗でいられるので続けています。



## ふじの会



17年活動していて、メンバーは7名です。カラオケ大会で優勝をした時に、音友会の方に声をかけて頂いたのがきっかけで、5年間いましたが自分で立上げました。老人ホーム等で活動していて、皆さんに喜んでもらったり楽しんでもらう為に続けてきました。



## 千寿会



今回が初めての出演で、メンバーは8名です。歌が好きな仲間が集まって、「やってみよう」という思いで始めました。宜しくお願い致します。



## 新舞踊舞美会

発足して30年近くになり、メンバーは10名です。盆踊りから始まり、踊りが好きな仲間が集まって結成しました。春日井・名古屋等の市民会館で活動してきました。踊りが好きで、健康にも良いので続けてきました。



# 間違い探し

左右の絵には、違いが5つあります。さて、どこでしょう？



答えは、下面にあります

(「ASOPPA!」というロゴマークは関係ないよ！)



## 今月の健康だより

### 【大丈夫ですか!?脂肪肝!!】

健康な人の肝臓には、3～5%の中性脂肪があり、これが20%を超えた状態を脂肪肝と呼びます。実は、日本人の4人に1人が脂肪肝だといわれ、お酒の飲みすぎより、糖質の摂りすぎの方が脂肪肝になりやすい現実があります。脂肪肝は、糖質の摂りすぎの自覚がない40代以上の全ての男女が警戒すべき病です。また、脂肪肝は、認知症、糖尿病、腎臓病、心筋梗塞や狭心症、脳出血や脳梗塞、高血圧、歯周病、痛風など、あらゆる生活習慣病の「前兆」です。脂肪肝を防いで生活習慣病の重篤化を防ぎましょう。

**次回、脂肪肝の予防&改善方法についてお知らせします！**

#### 《3月の医師健康相談(無料)》

日時 3月15日(水) 14時～15時30分

担当医師 かとう皮フ科クリニック 加藤 美穂 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 3月17日(金) 13時30分～15時30分

### 二十四節気メモ

《啓蟄(けいちつ)3月6日》

虫も人も活動的になる頃。むくみやすい人には筍とわかめの若竹煮がおススメ。

《春分(しゅんぶん)3月21日》

昼と夜の長さが同じ日。肝の弱りには、イカやホタテがおススメ。

## お知らせ

毎月行いました医師健康相談及び北里地域包括支援センター認知症予防ゲームは3月をもって終了致します。ご利用ありがとうございました。

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

間違い探しの答え:お爺さんの帽子の先、お爺さんの持っている灰、中央左の花びらの向き、中央下の花びらの位置、右側女性の結び髪の形