



# 小針の郷だより

6月  
第33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 Part 1

季節に応じた課題、お好きな言葉を楽しみながら書きます。

### 楽しむ書道教

開催日: 毎月第1・3月曜日  
時間: 13時~15時

初心に返った  
気持ちです。

とても  
楽しいです♪



自分の時間が  
できたので。



### 水彩・パステル画教 受講生募集中!

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。  
開催日: 毎月第2・4火曜日  
時間: 10時~11時、13時~14時

集中できて  
良いです♪

お友達に  
誘われて♪



雰囲気も良く、  
楽しいです♪



# トピックス

## 今年もツバメが帰って来ました



卵を温めています

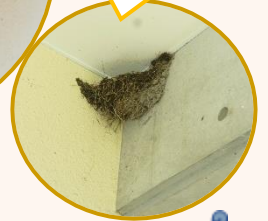


卵の殻を  
発見!



元気に育つね

集会室前にも  
新たな巣が!



## 今月の健康だより

### 【認知症の予防】

認知症の発症や重症化を防ぐために、次のことを心がけましょう

- ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を
- ② 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- ③ 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療を
- ⑤ 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
- ⑥ 興味と好奇心を持つように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を

公益財団法人 認知症予防財団「認知症予防の10ヶ条」

**\* 万が一、認知症でも発見や治療が早いほど、  
進行をゆるやかにできます。認知症の疑いがある時や、不安を感じた時は、早めに医療機関を受診しましょう。**

### 難読漢字に挑戦!

《何と読むでしょう?》

# 鯨

### 《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 6月15日(木) 9時30分~11時30分

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。

開館時間 9:00~20:00

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



ホームページはこちら