



小針の郷だより



第41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Part8

リズムに乗って一日が始まります！皆様もどうぞご参加下さい♪



フラダンス風
健康体操教室

開催日:毎月第2・4土曜日
時間:10時~11時
受講料:無料
自由参加です♪



雰囲気
いいです♪

結構、体を動かすので
良い運動になります♪



筋力アップ！

トレーニングマシン講習会
(保健センター主催)

健康運動指導士が安全かつ効果的なマシンの使い方
をお伝えします♪また、運動に関する指導を受けることが
できますよ！

来て良かったです♪

開催日時

行事予定表をご確認下さい。

受講料:無料

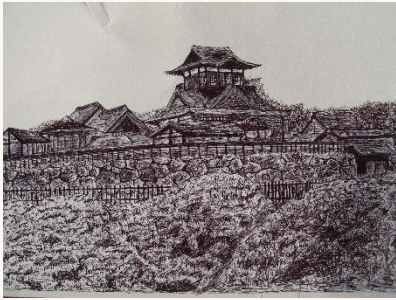
自由参加です♪室内シューズを
お持ち下さい。



丁寧で分かりやすい
です！



趣味のボールペン画



将棋と並んで囲碁にも、棋聖・本因坊・天元のタイトルを有する一力遼 26 才がいる。碁石は那智黒石の黒と、白石は蛤の殻をくり貫いた物と聞いている。同じく日本で 50 年前に発売されたオセロも白と黒の戦いで、共に勝敗は「白黒着ける」に起因している。仮に、黒と白の間に灰色が混ざっていたとすれば、勝敗はややこしくなる。灰色は実に怪しい色「グレーゾーン」である。

私は、2~3 年前からボールペン画を始めていますが、光の強弱による陰影はまさにグレーゾーンであり、灰色の表現が絵をややこしくしていて、奥深さを感じます。

この絵は戦国時代に、織田信長が築城した小牧城を残された資料により再現したもので、二重の石垣が築かれた本格的な城であった事が判明している。

今月の健康だより

【腸を活性化しましょう】

効果:便秘解消・おなかすっきり・ダイエット効果・免疫力アップ

対策:①腸が元気になる食事を積極的に摂る

＜腸内を整える善玉菌を含む食材＞
 ヨーグルト・ぬか漬け・キムチ・納豆
 味噌・チーズ・甘酒など



＜オリゴ糖を多く食材＞
 豆類・玉ねぎ・ごぼう・アボカド・バナナ・
 てんさい糖・はちみつなど

②ウォーキングなど適度な運動

③腸マッサージ

おへその周りを時計回りに円を描くようにお腹をさすり 20 周くらい続ける

④朝一番の白湯

⑤温かいスープや味噌汁などで体の内側から温める

⑥リラックス(ストレスは自律神経の乱れ)



《腸の働きが弱まっているサイン》
 おならやげっぷがよく出る
 ガスが溜まりお腹が張っている
 便秘・下痢・コロコロ便などすっきりしない
 お腹周りが冷たい



難読漢字に挑戦!

《何と読むでしょう?》

鯰

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 2月20日(火) 9時30分~11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