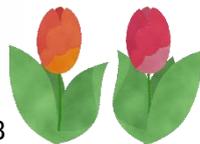


小牧市第1老人福祉センター

野口の郷だより

4月

第126号



トピックス

- ◆野口の郷！春の訪れ
- ◆健康情報
- ◆無料医師相談



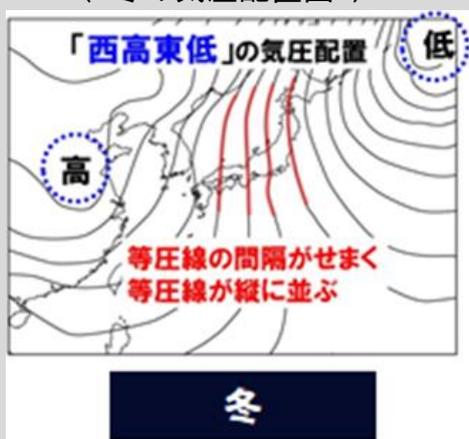
最新情報は
野口の郷
ホームページで！
← QRコード

発行元 特定非営利活動法人ワーカーズコープ

〒485-0806 小牧市大字野口 2426-1 Tel.(0568)79-1188

新型コロナウイルス感染防止対策による施設運営は2年を過ぎました。皆様にはご不便をお掛けしていますが引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。また施設の運営状況などをお知らせする「野口の郷ホームページ」もご利用ください。

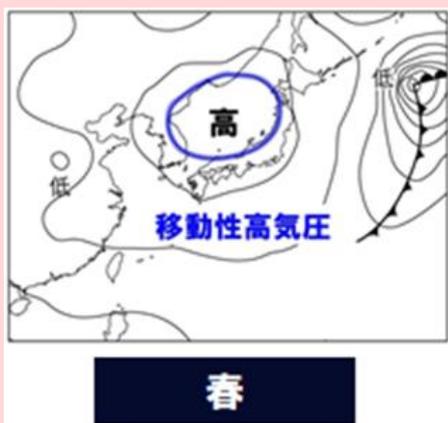
(冬の気圧配置図)



今年の寒い冬を乗り越え【2月17日 撮影】



(春の気圧配置図)



やがて野口の郷に訪れた春【3月24日 撮影】



< 野口の郷の春の花たち >



ムスカリ



タンポポ



梅

※新型コロナウイルス感染症対策の為、予告なく中止・延期される場合があります。

健康情報コーナー

高齢者の花粉症

* 「昔は歳をとると免疫力が低下して、花粉症は発症しにくくなると言われていましたが、現在は歳をとると免疫力が低下しているために発症しやすくなる、という真逆のことが言われています。」

アレルギー疾患の増加



花粉症の予防

帽子やマスク等の着用

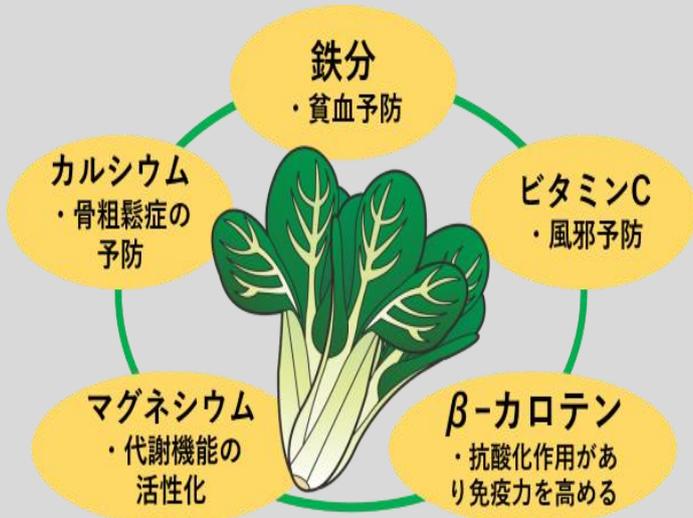
部屋干し、手洗いうがい・洗顔

喫煙は花粉症のリスクを高めるため、禁煙する

規則正しい生活を送る

ストレス増加・喫煙・大気汚染・食品添加物等が原因となり、アレルギー疾患が増加しています。まだ花粉症になっていない人も、ご自身に合った予防をしましょう。

『「小松菜」について』



簡単レシピ “小松菜のおひたし”

- ・小松菜【1袋 200g】
- ・だし汁または水【大さじ1】
- ・めんつゆ 2倍濃縮【大さじ1】・鰹節【適量】

～作り方～

- ①小松菜は茎と葉に分けてざく切りにする。
- ②茎を耐熱容器に入れてラップをし1分半加熱する。一度レンジから出して混ぜてから葉を入れて1分半再び加熱。
- ③小松菜を触れるまで冷ましたら水分を絞り、ボールにめんつゆとだし汁を入れて小松菜を和える。
お好みで鰹節を入れ完成！

<4月の無料医師相談 時間:14時～15時30分>

野口の郷開催

日程	担当医師
4/6 水	尾張眼科 富田 直樹

※小針の郷での開催日等については、小針の郷または保健センターへご確認ください。

※都合により変更又は中止となる場合があります。

野口の郷及び小針の郷は、小牧市在住の満60歳以上の方が利用できる施設です。

開館時間 平日(月曜～金曜) 9:00～16:30

一般開放日(毎週土曜・第3日曜) 9:00～20:00

※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。