

小牧市第1老人福祉センター

野口の郷だより

8月
第130号



トピック

- ◆文化教室募集のお知らせ
- ◆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

野口の郷

2022年度(後期)
10月~3月開催



＜申込受付期間 **9月1日(木) ~ 9月16日(金) 〆切**＞

※初めて受講される方、一般(経験者の方)の方も同じ受付期間です。

初めて受講される方が**優先登録**ですが、**応募者多数の場合は抽選となります**のでご了承願います。**結果は、郵送にて個人通知といたします。結果の館内掲示は致しませんので宜しくお願いいたします。**不明な点は事務室までお問合せ下さい。



水彩画・パステル画教室

【各8名】

第1・3水曜日 10:15~11:30
第2・4木曜日 10:15~11:30



絵手紙教室

【8名】

第2・4金曜日 10:15~11:30

書道教室

【各8名】

第1・3金曜日 10:00~11:30
第2・4金曜日 13:00~14:30
注)毛筆・硬筆のどちらかを選んでお申込み下さい。

「はがき」は各自持参で!



申込み方法
事務室にて受付(本人に限る)いたします。
※電話による受付はいたしません。
他の教室との複数登録はできませんのでご了承願います。
※詳細は、館内掲示をご覧ください。
※結果通知用の「はがき」は申込時に各自で持参下さい。



※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

カキクケコで認知症を予防する！

カ 噛む力を維持して
記憶力をアップ

噛むことは、「脳トレ」と言っているほど、よい刺激をあたえます。噛むことによって、記憶を司る器官「海馬」が刺激され、記憶力を高める脳トレになります。

キ 聞く力を保って認知機能の低下を防ぐ

最近の研究で、「難聴が認知症最大のリスク要因の1つ」ということがわかってきました。耳が聞こえづらいとコミュニケーションがとりづらく、刺激が無くなった脳は一気に老化し、認知症になります。

ク 口元をゆるめて
笑顔で口角を上げる

記憶を司る「海馬」と、感情に関わる「扁桃核」は密接につながっており、楽しいと感じれば、扁桃核が活発に動き、海馬も活性化して記憶力がアップします。口角をあげて笑いましょう！

ケ 血管の老化を防ぎ
認知症を予防する

脳血管性認知症は、血管の老化・脳梗塞に伴い、血管が詰まり、脳細胞が死滅することによって起こります。肥満が主な原因のため、食事や運動不足に気をつけましょう。

コ 交流が増えれば
脳トレになる

人との交流が減って社会的に孤立すると、外からの刺激を受けられなくなり、認知症を発症しやすくなります。新たな人との付き合い、人間関係は脳を活性化します。

プラス 挑戦 挑戦する人の脳は
いつまでも若々しい

認知症予防の「カキクケコ」に加えて、新しいことに挑戦すれば、脳は若返ります。「もう年だから」という固定概念をはずして、やりたいことを考えてみましょう。

トウモロコシについて

主な栄養 は5つ！

炭水化物 たんぱく質

リン ビタミンB1

ビタミンB2

野菜平均の2倍
疲労回復
手足の痺れ予防

十分栄養を摂って夏を乗り切ろう！

とうもろこしとハムのチーズお焼き

材料 (2人分)

とうもろこし 一本
ロースハム 3枚
たまご 2個
粉チーズ 大さじ3

水 1/2 カップ
小麦粉 1/2 カップ
塩、コショウ 少々
サラダ油 大さじ1
ケチャップ 適量

作り方

- ① トウモロコシの身を削る。ハムは8mm四方に切る。
 - ② ボールにたまごを溶き、**上記赤枠内3点**、チーズを加え良くかき混ぜ、とうもろこし、ハムも加え混ぜる
 - ③ フライパンにサラダ油大さじ1杯を中火で熱し②を流し入れ火が通るまで焼く。
- 適当に小分けし、ケチャップを適宜添える。

< 8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
8/3 水	健康塾クリニック 鳥越勝行

※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。