

小牧市第1 老人福祉センター

# 野口の郷だより

## 12月 第134号

トピック

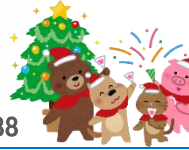
- ◆第21回ふれあいウォーキング
- ◆野口の郷紅葉展
- ◆健康情報「スカイウェル」
- ◆無料医師相談



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



第21回 野口の郷ふれあいウォーキングを開催しました。

ご参加頂いた方々、有難うございました。ウォーキングコース



四季の森 記念写真



大山川 合鴨発見!



野口の郷 出発前



### 虹の滝エリアにて

レクリエーションとして  
ピットリ500g当てゲームを  
行いました。

ピットリの中身



500gぴったり!  
おめでとうございます!

四季の森散策

皇帝ダリア

ダリアの王様  
最大らmまで成長します

### ちびっこ動物村



## 野口の郷 紅葉展



西側から撮影



南西から撮影



駐車場入り口から



2022年11月18日撮影

## 健康情報コーナー

### スカイウェルについて

今月はヘルストロン室に設置されている「スカイウェル」について、紹介致します。

皆様スカイウェルの効果をご存知でしょうか？

下記の図のようにスカイウェルが電界を発生させます。

その空間に身を置く事で血液の循環を良くし、様々な症状を和らげる効果が期待できます。

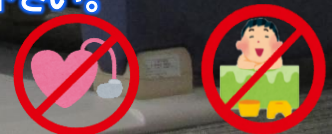
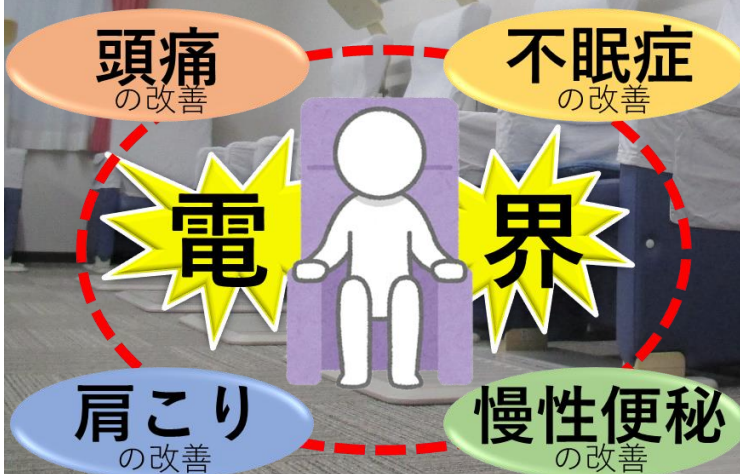
スカイウェルを毎日使用しても副作用の心配はほとんどありません。

逆に体調を整えるために、毎日の使用をおすすめします。1日20分の使用で十分です。

※館内にも掲示しておりますが、ペースメーカー使用の方は

**⚠️ 使用しないでください。**

また、入浴の前後 20 分はスカイウェルの使用 を控えて下さい。



## 12月旬の野菜 大根

主な栄養

**ビタミンC**  
老化や免疫機能の低下を抑える働き

**アミラーゼ**  
消化酵素の一種で、でんぷんを分解する働きがあるとされています。そのため、お米などの消化吸収を助ける効果があるとされています。(2日酔いの緩和にもおすすめ)

**グルコシノレート & ミロシナーゼ**  
大根を嚼くと2つの栄養素が酵素反応をおこし、**イソチオシアネート**を生み出します。イソチオシアネートは、抗酸化作用、動脈硬化予防、がん予防に期待ができます。

栄養を効率よく摂取する方法

**ずばり! 大根おろしです!**

水に溶けやすいビタミンC、熱に弱いアミラーゼ・酵素反応によって生み出されるイソチオシアネートを最も効率よく摂取する食べ方です。



おすすめ大根の選び方

ヒゲの数が少なく、表面が滑らかな大根は良い栽培環境で水が適切に与えられている証拠です! 表面やツヤに注意して選んでみましょう!



< 12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
12/7 水	坂本ファミリークリニック 坂本 知行

※都合により変更又は中止となる場合があります。

※受付は**順番予約制**となります。当日 12 時より受付開始とし、予約表に名前の記入をお願いします。

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。