

小牧市第1老人福祉センター

野口の郷だより

9月

第131号



トピック

- ◆コロナウィルス対策
- ◆文化教室のご案内
- ◆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

お願い～ご利用される皆様へ～

コロナウィルス感染者増加につき、
感染症対策を改めてお願い申し上げます。

「野口の郷」では、新型コロナウイルス感染症対策の為、
入館の際に入口での検温・手指のアルコール消毒をお願いしてい
ます。なお、館内においても

マスクの着用 こまめな手洗い、うがい 咳エチケット ソーシャルディスタンス
(十分な距離)をとっての会話



などに、ご協力頂きます様、お願いいたします。

館内施設の利用時においては、密集・密接・密閉の3密を避ける
ため、十分な換気、利用人数制限などの対策をさせて頂いており
ます。ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。



野口の郷

2022年度(後期)

10月～3月開催

文化教室

申し込み受付期間 9/1(月)～9/16(金) 〆切り

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。

絵手紙教室

【8名】

第2・4金曜日 10:15～11:30

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

参加者 募集中

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
ご了承願ひます。
※詳細は、館内掲示「野口の郷だより・8月号」
をご覧ください。
※結果通知用の「はがき」は申込時に各自で
ご持参下さい。

※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



糖質の摂りすぎは「肥満」、「動脈硬化」、「認知症」に繋がります。

病気を防ぐために糖質を上手にコントロールする7つのコツをご紹介します！

コツ **1**



セカンドミール効果を朝食で活用する

朝いちばんでサラダをたくさん食べた場合、朝食後の血糖値の乱高下を抑えるだけでなく、昼食後にも良い影響を与える事がわかっています。

コツ **3**



調味料として酢をもっと活用する

酢の成分である「酢酸」には、炭水化物を長く胃の中に留める作用があります。それにより、糖質の消化・吸収が遅くなり、食後血糖値の急上昇が抑えられます。

コツ **5**



ゆっくり食べて満腹中枢を刺激する

血糖値が130くらいになると、満腹中枢が刺激されるといわれています。食べ始めて15分程度で130あたりまで血糖値が上がるため、ゆっくり食べを心がけましょう。

コツ **6**



料理に使う油はオリーブオイルを使う

脂質は糖質の吸収を抑える働きをするので、積極的に摂りましょう。特に、オリーブオイルは加熱しても酸化しにくいので、生食はもちろん、揚げ物・炒め物にもおすすめです！

コツ **2**



水溶性食物繊維をたっぷり摂る

海藻、果物、きのこに多く含まれる水溶性は糖質の吸収を抑えてくれます。

コツ **4**



糖質を摂る前にタンパク質、脂肪を摂る

タンパク質や脂肪をとるとインクレチンが分泌され、インスリンの分泌を促します。つまりインクレチンによって十分なインスリンが確保でき、食後血糖値が上がりにくくなります。

コツ **7**



食後の運動で血糖値の上昇を抑える

昔は「食後は消化のためにゆっくりしろ」と言われましたが、今は食後こそ運動してください。というのも食後に運動すると血糖値の上昇を抑えられる事がわかってきたからです。

<9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
9/7 水	はたのクリニック 波多野和樹

※都合により変更又は中止となる場合があります。

※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。

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。