



COSSE 亀田

住所：亀田 1-11-14 NO3 2016.10.12

いつまでも、この地域で自分らしく

☎・FAX: 024-953-6833

発行* 石井 うた (医療生協桑野支部)



明日 10月13日(木) の映画鑑賞会は

「東京原発」を上映します。

10時から12時までです。ぜひおいでください。

◇健康づくりチャレンジ：より良い生活習慣を身に付ける絶好の機会です。

私はラジオ体操と歯磨き20分をチャレンジしました。寒くなるとラジオ体操は続かないです。しかし歯磨きは続いています。用紙がありますので挑戦してください。12月31日までです。

※ 医療生協の組合に入会してください。「地域まるごと健康づくり」子どもから高齢者まで、一緒にいつまでもこの地域で暮らしていきましょう。

9月の食事会の献立を紹介 (野菜の温野菜 or サラダ・酢の物・漬物・デザート付き)

9月6日・・焼きサバの香味野菜のせ or 線切りキャベツの豚肉生姜焼き・高野豆腐の煮物・

9月13日・・鮭ときのこの包蒸し・コロケ・切り昆布の煮しめ♥(人参ゼリー)

9月20日・・ロールキャベツ・里芋といかのトマト風味・ひじきの煮物♥(きのこのピール)

9月27日・・秋刀魚の竜田揚げ・里芋と鶏肉煮物♥(リンゴのシナモン煮)

最近、小麦のグルテンが体調不良などの誘因になっていることが指摘され、グルテンを含まない米粉が目立っています。10月18日の献立には、米粉で魚のから揚げにします。

☎ 予約をお待ちしています。電話ください。

つれづれ

◇コスモス：東京の江戸川区、平井駅から新小岩駅に行く途中の荒川を渡る河川敷に毎年コスモスが咲き誇っています。自転車で通るたびに初秋を感じ、新小岩公園の桜の紅葉も見ごたえがありました。都会の中でもたくさんの秋を満喫できます。



◇白紙領収書問題・常識では考えられないことです。

富山市議による政務活動費不正取得問題は私たちの税金、そして政党助成金も私の税金を支持しない政党に出したくない！そう思いませんか？ いろいろなところで問題になっている税金の不正な使われ方や無駄遣い、真剣に考えてみると怒りがこみ上げてきます。