



COSSE 亀田

住所：亀田 1-11-14 NO7 2017.2.22

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）

3月3日から百歳体操を始めます。 金曜日の午後1時30分からです。



市役所の方が説明に来ますのでお出かけください。毎週行いますのでいつでも来てください

- ▽ 1月の利用者は131名でした。（桑野公民館の工事のためカラオケの方の利用もありました。）
- ▽ 火曜日の食事は早めのお電話ください。「すこしお」野菜の素材の味に気を付けながら調理しています。
- ▽ 第3土曜日は「語りべ」の会の方が方言で昔話・民話を話します。ほっこりです。

ホカホカ温活・・・・・・・・冷え対策は単純で「冷やさない」「温める」つまり温め対策「温活」です。

まず、首や手首、足首など「首」と名の付くところは太い血管が体表を走っているため、外気の影響を受けやすいため露出しないようにしましょう。また湯たんぽで太もも（筋肉、つまり血流の多い場所）を中心に腰の周りを温めることも心掛けてみましょう。

Cosse 亀田のやさい



ミズナ：根元から何本もの濃い葉柄がついていることから千筋ミズナともいわれています。関西ではミズナ、関東では京から来たのでキョウナとも呼ばれていましたが全国的にたべられるようになってからはミズナが通り名となりました。昔は水田の畝の間に流水を入れて栽培したので、ミズナとされています。栄養的に非常に優れて野菜です。抗酸化作用をもつビタミンCは100g中55g・カルシウム、鉄分も豊富です。Cosse 亀田ではシャキシャキした食感でサラダ材料に利用しています。根元のところは味噌汁などにしています。〈食べ物通信より〉

つれづれ

どうして安倍政権の支持率が高いのか？介護保険が始まって19年、「介護離職」「介護難民」が絶えません。「一億総活躍」「介護離職ゼロ・待機児童ゼロ」の受け皿の整備を進めると言う安倍首相。美辞麗句を並べる言葉には騙されない。そして学校法人、森友学園と安倍首相との関係・戦前の教育勅語を園児に暗記させ唱和させる幼稚園がある。それにつながる安倍政権は歴史をどう学んでいるのか、日本国憲法がどんな状況の中でつくられたのか改めて考えていきたいと思えます。



《「怒る富士」チケット取り扱っていますのでお求めください。一枚5000円》