

笑顔でつながる

みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 NO28 2018・10・23

☎ * FAX : 024-953-6833

発行* 石井うた

(郡山医療生協桑野支部)



Cosse亀田からのお便り

▽9月の利用者数は214名*食事は3回で56名でした。詳しい内容はブログ参照

◎今年も残り100日を切り、冬がそこまで来ています。Cosse亀田では暖房として薪ストーブを利用しています。その燃料の薪は家の軒下に積み、風や日に当て乾燥させて使用します。3度目の冬を迎えます。5月から薪を充分乾燥させました。家も暖めて利用されている方々にもゆっくり暖まってほしいものです。

◎新しく桑野支部に朝どり野菜から「ほっこりつながり亭」が誕生しました。昼食をおしゃべりしながら、食材の調理の仕方を教えていただきながら食したいです。短時間になると思いますが来てください。

◎「復興五輪」の隠れみのに被害の封印は許されない!!安倍首相は五輪招致のプレゼンでの演説は「私が安全を保障する。状況はコントロールされている。汚染水は完全にブロックされている。健康に対する問題は、今でも現在もこれからも起きない」と2013年に演説しました。16年2月に事故収束作業に当たっていた50代の男性作業員が肺がんを発症し亡くなりました。被曝による労災と認定されました。ほかにも白血病や甲状腺がんを発症した作業員が4人労災認定されています。見過ごしされがちな作業員の過酷な実態が可視化された。どこまで「うそ」をつきとおすのか、直ぐに退陣してほしい。

11月の予定表は裏面です。月曜朝どり野菜は9時過ぎに来ます。少々ですがパンもあります
イキイキ*かみかみ体操は毎週金曜日午後1時30分～(第3金曜日はシャキシャキ体操も追加)

□Cosse亀田の留守電に入れるときはお名前とお電話番号を必ず入れてくださいね

2つの健康指標・・・① 適正体重、適正腹囲を維持 する

今まで8つの生活習慣を取り上げてきました。①生活リズムを整え快適な睡眠を②心身の過労を避け、十分な休養を③禁煙を④不適切な飲酒をしない⑤適度な運動を定期的に⑥低塩分、低脂肪のバランスの良い食事を⑦間食をせず朝食をとる規則的な食生活⑧1日1回以上汚れを落としきる歯磨きを・・・でした。今回からは2つの健康指標ということです。①は適正体重、腹囲です。BMI: 18.5～25の適正体重を維持することと腹囲男性85cm、女性90cm未満・体脂肪率は男性25%女性30%を目安にする。

11月の予定

語りやまんばの会

11月17日(水)14時から

クラフトバンド

▽11月14日21日の(水)13時～

臨時として8日と28日の午後

(参加費500円+材料費)

皆さん思い思いの好きなものを!

花ふきん作り

11月1日・15日(木)

14時～16時 材料代200円



憲法カフェたのし

11月17日(土)10時～

内容は楽しみに!(^^)!

月曜朝どり野菜を販売

Cosse亀田軒先にて9時過ぎから逢瀬の農家の伊藤和世さんが作っている無農薬の野菜です。身体のために新鮮な野菜をたくさん食べましょう。100円で販売です。



ほっこりつながり亭*

朝どり野菜を利用して昼ご飯を

食べましょう! 11月26日11時～12時