

笑顔でつながる みんなのたまり場

Cosse亀田からのお便り

住所：亀田1-11-14 NO292018・11・23

☎ * FAX : 024-953-6833

発行* 石井うた

(郡山医療生協桑野支部)



▼今何を考え ▼10月の利用者数は180名*食事は2回で28名でした。詳しい内容はブログ参照
ていますか？

もう一年が終わりますね。年齢を重ねるたびに一年が早く感じるのはなぜでしょうか？誰でも自分らしく生きていてよかったと、元気で長生きしてしていけるということは、健康と平和が大事です。この一年のcosse亀田も健康づくりのために野菜の販売を始めました。また、憲法を学びながら平和のこと、いろいろな意見を出し合うことの大切さも学びました。これからの子どもたちや若い人はどんな未来を生きるのでしょうか？この一年を振り返りながら、一緒に学びながら、考えてみませんか？遊びに来て下さい



「おも」さんのコンサート

12月20日(木) 13時~14時

会費 500円

cosse亀田に来てくださーい！

◎とてもチャームングで楽しい方ですきっと皆さん癒されますよ。この機会にぜひ聴きに
来て下さいねお待ちしております。

郡山在住のシンガーソングライターです。

12月の予定表は裏面です。



◎イキイキ体操は12月28日までと2月までお休みです。3月開始です。

月曜朝り野菜とリンゴのご利用ありがとうございました。次回は5月ごろかな？



イキイキ体操は21日忘年会です。12時30分~会費300円でーす！！

イキイキ*かみかみ体操は12月21日(金)忘年会は11時~*再開は3月からです。

2つの健康指標 ……② 適正な血圧をめざす

血圧は健康のバロメーターです。生活習慣病の治療の上でも基本となる指標です。高血圧は血管障害(脳梗塞などの脳血管障害・心筋梗塞などの虚血性心疾患・腎不全)になる可能性があります。年1回の健康診断で全身のチェックを受けることが重要です。2015年度の改定では、日本高血圧学会の「高血圧ガイドライン2014」に基づくと家庭血圧の目標値は135/85mmHgです。

12月の予定

花ふきん作り

12月13日(木)
14時~16時
材料代 200円

シンプルおやつ作りと折り紙(12時半頃から)

クリスマスケーキとカレー 12月6日(木) 10時~14時

語りやまんぼの会

12月15日(土)
14時から

フラワーアレンジメント

12月16日(日)10時半(α飾り) 14時から
参加費 500円 材料費1000円

オレンジカフェ

12月25日(月)
13時から15時

クラフトバンド

▽12月5日と13日の(水)
13時~ (参加費500円+材料費)
皆さん思い思いの好きなものを!

憲法カフェたのし

1月26日(土) 10時~
内容はお楽しみに!(^^)!

ほっこりつながり亭*

昼ご飯を食べましょう!

会費300円 11月26日11時~12時

12月は中止です

