

笑顔でつながる みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 NO30 2018・12・25

☎ * FAX : 024-953-6833

Cosse亀田からのお便り

発行* 石井うた

(郡山医療生協桑野支部)

2019・新年号

▽11月の利用者数は252名*食事は3回で62名でした。詳しい内容はブログ参照



一緒にいろいろなことを話したり・考えていきましょう

あけましておめでとうございます 昨年中は皆様には大変お世話になりました。月曜朝どり野菜販売を5月から始めたり、その中から月1回「ほっこりつながり亭」につながったりしました。今年から近所の方の要望で「編み物教室」が始まります。手を動かしながら、創造することは楽しいことです。思いどおりにはできませんがその過程が大事ではないでしょうか。今年はひとり一人の思いを大切にしていきたいです。

昨年は安倍政権の森友・加計問題での権力の私物化に憤り、まだまだ払拭されません。安倍改憲阻止の3000万署名の取り組みをする中で「憲法カフェたのし」の仲間と鎌倉屋のところで署名行動をしました。本年も微力ですが民主主義・立憲主義破壊の安倍政権を草の根の運動で包囲していきたいです。今声を上げなければ後世に対して、後悔することになるからです。この危機感は私だけでしょうか？日頃思っていること、感じていること、話したいことはたくさんありませんか・・・一緒に語り、考えていきませんか？おしゃべりにきてくださいね。

イキイキ体操は1・2月はお休みです。意識的に筋力やお口の体操をしましょう

◎1月19日(土)10時～桑野公民館で桑野支部のリフレッシュ班の筋肉トレーニングがあります

・・・地域まるごと健康づくり(医療生協の地域包括ケア)・・・ 2019年もイキイキ体操を!

医療生協が取り組んでいる様々な活動で健康寿命を延ばしましょう。①健診受診運動 ②脳いきいき班会と認知症予防・早期発見(インストラクターを養成していけたらいいですね)③ロコモ予防「三途の川を歩いて渡ろう」いつまでも自分の足で歩き続けるためには筋力と柔軟性、バランス力が必要です ④お口の健康「最後まで自分の歯で食事をしたい」あいうべ体操も大事です ⑤社会参加(閉じこもりがちになりやすい高齢期ですが仲間と楽しく集うことでイキイキさせてくれます)これだけではありませんがこれらの輪を広げて健康寿命を延ばしていきたいです。

1月の予定



編み物教室が始まります!

(第2金曜日の午前中)

1月11日(金)10時から

※参加費は皆さんで話し合う

花ふきん作り

1月10日24日(木)

14時～16時

材料代 200円

フラワーアレンジメント

1月20日(日)10時半

参加費 500円

材料費 1000円

語りやまんばの会

1月19日(土)14時から

クラフトバンド

▽1月9日・23日(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 1月28日11時～12時

