

# 笑顔でつながる みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 NO20 2018・2・22

☎ \* 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

### すこしづつ憲法を勉強しませんか

▽1月の利用者は96名でした。食事会2回49名

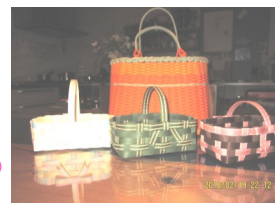
今回は憲法24条でした。婚姻は、両性の合意のみに基づいて成立し……です。自民党の改正草案は「家族はお互いに助け合わなければならない」を加えようとしています。一見良いようですが要注意です。憲法は国家権力を縛るものです。国民を縛ろうとしています。改めて私たちはもっと憲法を学ぶ必要があります。それは日本国民が作ったものだからです。ぜひ一緒に読んでみませんか？次回は4月14日(土)13時から・・・  
25条 ~憲法カフェたのしから~

自分のために、おうちの中で、花のある暮らしで心豊かな空間を！

フラワーアレンジメントを体験してみませんか？

3月19日(月)14時から 材料費1000円+500円(参加費)

主宰\*花・夢花教室の佐久間さん【予約ですお電話をください(10名)】



### クラフトバンド

3月7日(水)と3月31日(木)

13時~(参加費500円+材料費)

### 刺し子教室

3月8日と3月22日(木)

13時~



### 語りべの会

3月17日(土)

14時から15時



● 3月の予定表は裏面です。ぜひ参加してください！

※イキイキ体操は3月2日(金)13時半からの再開

つれづれ ①1日7時間から8時間の睡眠をとみましょう！

◎正規雇用のが当たり前の時代から、非正規雇用などの不安定雇用が多くなり、長時間労働や違法労働を強いる企業があるなど働く状況が変化しています。「貧困の連鎖」や「孤独死」や「老々介護」など社会的な問題も多くなっています。社会の変化によって個々の生活スタイルも多様化しています。そこで医療生協はすべての世代で取り組める健康づくりや助け合いなどの取り組みを始めています。まず、自ら健康をつくることから8つの生活習慣と2つの健康指標を作成しています。・・・今回は①生活のリズムを整え快適な睡眠をとることとして、1日7~8時間目の睡眠を！睡眠は健康状態を知る重要なバロメーター。この時間が最も死亡率が低いと言われています。皆さんはいかがですか？