

# 笑顔でつながる みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 N023 2018・5・23

☎ \* FAX : 024-953-6833

発行\* 石井うた

## Cosse亀田からのお便り

(郡山医療生協桑野支部)

▽4月の利用者数は263名\*食事は61名(3回) 詳しい内容はブログ参照

5月13日(日)『甲状腺がんの不安』について考える\*リュドミラさん(ベラルーシ)講演会に行きました。

リュドミラさんは10歳の時にチェルノブイリ事故で被曝し15歳の時に甲状腺摘出手術を受けた方です。今小児甲状腺がんが県内に196名、少なくない未公開の甲状腺罹患患者もいます。成人の方2011年から2015年までに1082人が甲状腺腫瘍手術されています。リュドミラさんは15歳のつらい経験と悩みぬいた中から誰かのために何かできることはないかと心理学を学びました。人間は成長します。毎日を意識して大切に生きている。生きているということが大切であると強調されました。

### 6月の主な活動予定

ぜひ!おしゃべりに来てください。本を読んだり、おしゃべりしたり、静かに瞑想したりでもよいので来てください。

#### 憲法カフェたのし♡6月23日(土)



参加自由\*珈琲とお茶菓子付

6月23日(土) 10時~12時まで 参加費300円

講師が変更になりました\*長谷川弁護士【12条】



#### シンプルおやつと折り紙

6月7日(木) 10時から15時まで

#### クラフトバンド

6月13日(水)と27日(水)

13時16時まで

(参加費500円+材料費)

#### 刺し子教室

6月14日と21日  
(木) 14時~



#### フラワーアレンジメント

6月11日(月)

材料費1500円

#### 語りべの会

6月16日(土)

14時から15時



### 6月の予定表は裏面です。ぜひ参加してください!

\*イキイキ\*かみかみ体操は金曜日13時30分からです!

\*シロウのミニコンサートは6月19日食事会の後13時~30分です。



#### 医療生協の健康習慣

④不適切な飲酒をしない 次回は適度な運動を定期的に続ける

※1日、日本酒1合(ビールなら中瓶1本)以内を守る..

飲酒と虚血性心疾患や総死亡率・がん死との関連では、2日に1合程度飲酒する人が飲まない人より相対的死亡率は低く、毎日2合以上飲酒する人では、死亡リスクが高くなると指摘されています。以前は休肝日設けることを指標としていましたが、多量飲酒を続けている人に週1回設けても健康被害は改善しないので適量飲酒を守ることを指標にしました。アルコール依存症による深刻な社会問題は個人の問題ではなく、その人を取り巻く家族、友人、地域社会にしんこくな影響を生じる危険性が高いと言われています。多量飲酒や未成年、妊婦の飲酒など「不適切な飲酒」止めましょう。