

笑顔でつながる みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 N024 2018・6・21

☎ * 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)

▽5月の利用者数は170名*食事は53名(3回) 詳しい内容はブログ参照

紫陽花の花が梅雨空に映えています。歴史的な米朝会談は長く敵対していた国同士があって話し合うことで前向きな関係を築いていけそうです。お互いを理解しあうためにはまず、顔を合わせ話し合うこと。何を考えているの？困っていることはないですか？とお互いを気にしあう関係が大切ではないでしょうか。しかし今、人間関係に苛立ち、人生に希望が持たずやみくもに犯罪に走ってしまう事件が増えているように感じます。一人のひとりの命をいとおしむ心、個人が尊重される社会が大切です。「憲法」を学ぶいいですよ。Cosse亀田に来てください。小さな憲法の本を用意してあります。100円です。

7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。

五十嵐七重先生を囲む学びの会 (やまの会の会主催)

7月14日(土)♡ 10時から軽食あり500円(どなたでも参加自由です) 毎月第3土曜日に伝承民話を語っている方たちの学びの場を行います。興味のある方はぜひ聞きに来てください。

シンプル会津美里おやつ作りと
折り紙は8月2日(木)です

クラフトバンド

▽7月4日(水)と18日(水)
13時16時まで

(参加費500円+材料費)

皆さん思い思いの好きなものを作ります。格安ですので来てみてください

刺し子教室

7月5日と19日(木)14時

フラワーアレンジメント

7月9日(月)14時~

月曜朝どり野菜を販売

7月23日(月)11時~13時まで

Cosse亀田軒先にて

逢瀬の農家の伊藤和世さんが作っている野菜です。身体のために新鮮な野菜をたくさん食べましょう。100円程度で販売の予定です。

7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7月17日食事会の後13時~30分です

※8月は定例の食事はお休みです。

☐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

医療生協の健康習慣 ●●⑤適度な運動を定期的に続けること

1:週2回・30分以上の適度な運動をする 2:よく歩き、ストレッチ、筋力アップに取り組む

※ 適度の運動の目安は、息がはずみ汗をかく程度の運動を刺します。特に高齢者は積極的に体を動かすことで生活機能低下のリスクを低減させ、自立した生活をより長く送ることが出します。

※ 身体の活動量を増やすことで、循環器疾患や糖尿病、がんなどの生活習慣病の発症やこれらを原因とする死亡リスクや加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げることができます。