

笑顔でつながる みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 NO25 2018・7・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)

▽6月の利用者数は202名*食事は55名(3回) 詳しい内容はブログ参照



西日本豪雨から2週間、膨大な災害ごみ・砂埃と猛暑の中での復旧作業が続けられている中、国会では多くの国民が納得していないカジノ法案が強行採決されようとしている。この政権を許せないという思いは、怒りを乗り越してだんだんあきらめになっていくようで心配です。私にできることは何なのだろうか? 「憲法カフェ」学びました。「不断努力」です。日常の活動が大事だということです。豪雨被害にあった人たちに心を寄せること・核兵器廃絶の国際署名をすること・安倍政権が強行しようとしている憲法改憲に反対することなど・そして人間の尊厳を大切にすること・社会をつくること、未来の子どもたちの幸せにつながるだろうと活動をしていきたいです。こんなことを思っています。

8月の主な活動予定

シンプルおやつ作りと折り紙は

8月2日(木)10時からです



子どもたちも夏休みに入りますね、静かに読書や宿題をするスペースとして活用してくれるといいです。



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のが
作っている野菜です。身体のため
に新鮮な野菜をたくわえて
食べます。100円程度
の予定です。

クラフトバンド

▽8月1日(水)と22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!

刺し子教室

8月2日・23日(木)14時

フラワーアレンジメント

8月はお休み

9月10日 14時から



8月の予定表は裏面です。月曜朝取り野菜に来てください

※イキイキ*かみかみ体操は8月17日はお休みです。※シロウのミニコンサートは8月はお休みです。

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 ●●⑥低塩分・低脂肪のバランスの良い食事を

1:塩分6g/日を目標に! 2:低塩分・低栄養を基本にバランスの良い食事を!

私は何度測定しても私は10g以上あります。食べすぎといわれています

※ 塩分の摂取量を減らすためには、毎回の食事ですれどれだけの食塩が入っているか認識することが大切です。食品のパッケージに栄養成分表示されています。ナトリウム・食塩相当が表示されています。食塩相当1g=ナトリウム約400g

※ 動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよく取りましょう。油を使った料理が重複していないか、塩分、糖分、脂肪の取りすぎにつながる食生活になってないか、多様な食品をとりましょう。新鮮な野菜の調理を工夫して食しましょう。