

笑顔でつながる みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 NO26 2018・8・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)

▽7月の利用者数は243名 * 食事は71名 (3回) 詳しい内容はブログ参照

夏、終戦から73年目の8月を戦争のことや先祖のことなどを考える月にしている。私の叔父は、中学を卒業すると満鉄に就職した。その後軍人になり中国で戦いながら仕送りをし、弟たちに大学まで出した。終戦後東京裁判で戦犯になり亡くなった。祖母はいつも終戦記念日にはその話をしていた。それぞれの家庭で語り継ぐことがあるだろう。体験者の証言から、毎年真実の事実が明らかになっている。310万人以上の日本国民と2000万人以上のアジアの諸国民の屍の上に、私たちが生きていること、平和があることを忘れないようにしていきたい。安倍政権が国会で繰り返している、ウノの政治は北朝鮮の脅威を煽り立て、憲法9条の改憲、軍備の拡大と進めてきている。日本国の憲法には「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起こることのないように」と刻まれています。歴史の歯車は平和へと動き始めています。未来の子どもたちに平和を、そして一人一人が大切にされる世の中を手渡したいです。

9月の主な活動予定

シンプルおやつ作りと折り紙
10月4日(木)10時からです
参加費は500円

憲法カフェ 9月15日 10時～

おしゃべりしながら*たのしく学ぶ



月曜朝どり野菜を販売

Cosse亀田軒先にて

逢瀬の農家の伊藤和世さんが
作っている無農薬野菜です。
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。



クラフトバンド

▽9月12日(水)と26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

9月6日・20日(木) 14時

フラワーアレンジメント

9月10日 14時から
参加費 1500円

9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*かみかみ体操は毎週金曜日午後1時30分～ (第3金曜日はシャキシャキ体操も追加)

□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8つ健康習慣と2つの健康指標 ●●⑦間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活

① 夜食などの間食をしない ② 朝食を毎日とり規則正しい食生活をする ③ 家族や友人と楽しい食事の機会を増やすこと ▼不規則な食生活は生活リズムを乱すだけでなく、ホルモンのバランスや自律神経にも影響し、肥満や生活習慣病の要因になります。また1人で食事をする「孤食」が増加しています。友人と楽しく食事をすることは、コミュニケーションをはかる手段でもあり、心も体も満たします。「食」は豊かな人生を送る重要な要因です。