

笑顔でつながる

みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 NO27 2018・9・23

☎ * 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



▽8月の利用者数は141名*食事はお休みでした。詳しい内容はブログ参照

▽福島県高齢者大会での記念講演は「つながりと健康格差」村山洋史でした。どうして社会とつながりが多いと、健康に良い影響にあるのか?たくさんの資料を基に話されました。いろいろなつながりをたくさん持つことでその時の自分にとって居心地の良い関係を持つことが、とても良いようです。まとまりのある、助け合える地域をめざすことでそこに住む人みんなが健康につながりがあっていく。特に女性の方が生活力があり、日常生活はひとりでOK、またつながりを作ることが上手く、周囲の助けも受けやすい。夫と別れても妻は変わらず健康なのか?科学的に実証されていて面白い内容でした。この時代に合わせた地域のつながりを模索していければ良いですね。

◎「生まれることがもはや素晴らしいことだから、いらない存在なんか無い。人間は個々違うけれど、そこに上下関係はない。役割が違うだけ」「愚かな戦争は止めましょう」と辺野古にも足を運んだことも。樹木希林さんが亡くなりました。映画ハンセン病元患者を演じた「あん」を見た時は胸の痛みを感じました。自然体で芯のある生き方をされた方でした。いきていることは奇跡です。いのちを大切に!

10月の主な活動予定



月曜朝どり野菜を販売

Cosse亀田軒先にて10時から逢瀬の農家の伊藤和世さんが作っている無農薬の野菜です。身体のために新鮮な野菜をたくさん食べましょう。100円で販売です

シンプルおやつ作りと
折り紙は10月4日(木)10時から
参加費は500円



フラワーアレンジメント

10月28日(日)14時から
参加費 1500円

クラフトバンド

▽10月10日(水) 24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!

花ふきん教室

10月11日・25日(木)
14時

語りべは10月20日(土)14時~



憲法9条改憲NO! 憲法カフェで学び、みんなの背中を押され、署名行動をしました。今!大人の責任で平和を!!見かけたら協力してくださいね
■次回は11月17日(土)10時からです。

10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 ●●⑧1日1回以上汚れを落としきる歯磨きをする

① 正しい歯磨き方を身につける ② よく噛んで食べる ▼歯周病の発生は、歯磨きが不十分というだけでなく、喫煙、糖尿病(服薬をしている)、ストレスをためる、最高血圧が高いということが歯周病の発生や予後に関連すると言われています。歯を失う二大疾患は虫歯と歯周病です。8020運動は1989年から提唱し、医療生協でも取り組み、歯磨きなど、お口の健康の取り組みを広げています。11月は桑野支部でも南條先生の「歯に話」をお聞きします。ぜひ参加してくださいね。