



恒例の桑野支部のバスハイクは裏磐梯のレイクリゾートホテルに行ってきました。カラフルな秋色は小雨に煙ったとても美しい景色でした。参加者19名はバスの運転手さんのガイドで磐梯山周辺の五色沼やカメラマンの撮影スポットなど紹介していただき地元の方々も、再認識の裏磐梯の有意義なバスハイクでした。五色の森レイクリゾートの食事、風呂に2度入った方もいて、満喫してきました。また参加してください



92歳の母親の近況：今も立ち上がり歩行はできませんが、4時間のリハビリデイサービスに毎日参加し筋力をつけるために通っています。他者との交流もあり、最近話しかけると「ニコッ」と笑います。家では柔らかくしたものをマッシュにすると残さずに自分で食べます。かなり注意しながらの見守りが必要ですが・・・生きることの「質」を大切にしていきたいと、弟も大奮闘です。介護の疲れが出ないかと、ショート利用を促すのですが施設でや病院の対応が不満らしく積極的になれないようです。令和時代に入り、100歳以上の方が71238人、88%は女性とのこと。100歳時代の人生は後半戦が勝負。自分の健康力で「自走人生」を上手に食べて「病気の少ない後半戦」にしたいものです。母の「死」意識してから半年、家族も介護保険制度の間でいろいろと考えさせられながら、自分たちもこれからの老いを考える時期に来ています。

笑顔でつながる

みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 NO40 2019・10・28

☎ * FAX : 024-953-6833

Cosse亀田からのお便り

発行* 石井うた

(郡山医療生協桑野支部)



9月の利用者数は233名でした。食事は3回43人でした。朝どり野菜の販売は5回

イキイキ体操とかみかみ体操は毎週金曜日13時半からです。※年齢を重ねても自分の口で美味しいものを食べ、自分の力で歩いて暮らし地域で自分らしく生活ができるようにと行っています。時間を作って参加することで、日常の生活の中でストレッチを習慣にして筋力をつけていけことでしょう。また人とのつながりも大切にしていきたいです。

毎週水曜日の「朝どり野菜」逢瀬の伊藤さんと橋本さん
そして果物は熱海の安齋さんが提供していただいています。



ほっこりつながり亭

11月20日(水)10時~13時まで・参加費300円

フラワーアレンジメント

11月24日(日)10時30分~

材料費1500円(材料費1000円)

花ふきん

11月7・21【木】

クラフトバンド

▽11月13・20日(水)13時~

(参加費500円+材料費)

皆さん思い思いの好きなものを!

憲法カフェ



11月30日(土)10時~

語りやまんばの会

11月9・16日(土)14時~

2回ですのお忘れなく!

シンプルおやつ作りと折り紙教室

12月5日(木)10時から14時まで*材料費500円

月1回でも継続は力です。裏面に予定表がありますので*****

是非ご覧になり参加してください