

笑顔でつながる

みんなのたまり場

# Cosse亀田からのお便り

住所：亀田1-11-14 NO31 2019・1・25

☎ \* FAX : 024-953-6833

発行\* 石井うた

(郡山医療生協桑野支部)



▽12月の利用者数は237名\*食事は3回で51名でした。詳しい内容はブログ参照

だいぶ日がのびてきましたが、寒い日が続いています。お体お変わりありませんか？  
2019年・平成最後の年です。改めて「憲法」の大切さや平和の尊さを思っています。

「人間の最小単位は二人。2つの魂がからみあうことから社会が生まれ、人生が生まれ演劇が生まれる」との文章を読みました。言葉を発してこそ(コミュニケーション)「始まり」があるのではないのでしょうか。今思っていることを相手に話してみる。自ら発信して反応を待つこと。相手の話を「理解」しようとしてみることからまた今年度も始めていきたいと思えます。ひととひとのつながりを持ち、その関係を大切にしていきたいですね。また「良かった」探しをしていきたいと思えます。生きていてよかった、生まれてきてよかったと思える人間関係や地域にしていきたいです。ぜひおしゃべりに来てくださいね。

## 平均寿命より健康寿命を延ばそう！！(健康寿命とは自立して健康に生活できる生存期間です)

2018年に16年の健康寿命は発表されました。男性は72.14歳・女性は74.79歳でした。平均寿命が男性81歳・女性が87歳ですから、男性は9年・女性は12年ぐらい健康でない状態で過ごしていることとなります。

♡ **健康寿命を延ばすキーワード・・・ 皆様積極的にcosse亀田を利用してくださいませ！！**

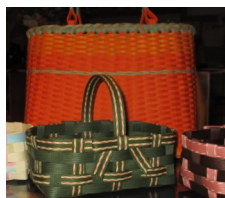
◇栄養のバランスのよい食事をとり、たべることを積極的に楽しむ ◇筋肉の衰えを防ぎ、新陳代謝を活発にする ◇趣味や生きがいを生み出すように楽しみを見つける ◇睡眠をたっぷり取る。良く休息して心身ともにリフレッシュ ◇若い世代と交流し、若い感性に刺激を受けたり、人と交流する。

## イキイキ体操は2月はお休みです。意識的に筋力やお口の体操をしましょう

◎2月9日(土)\*10時~桑野公民館で桑野支部のリフレッシュ班の筋肉トレーニングがあります。

## 2月の予定

裏面参照



### 編み物教室

(第2金曜日の午前中)

2月8日(金)10時~

### シンプルおやつ作り

And 折紙教室

▼ 2月7日(木)

参加費 500円

お昼も一緒に食べよう

### クラフトバンド

▽2月13日・27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!

### 語りやまんばの会

2月2日(土)10時から



### フラワーアレンジメント

2月24日10時半~12時

参加費 500円

材料費1000円



### 花ふきん作り

2月14・28日(木)

14時~16時

材料代:200円

### ほっこりつながり亭\*

昼ご飯を食べましょう!



会費300円 2月25日(月)

10時半~12時