

笑顔でつながる みんなのたまり場

住所：亀田1-11-14 NO32 2019・2・22

☎ * 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



▽1月の利用者数は142名*食事は2回で32名でした。詳しい内容はブログ参照

3月号の便りを作っている2月21日20時はオレンジ色のスーパームーンです。大分暖かくなりましたが、このまま暖かくなるのでしょうか？地球の温暖化によって気候変動が気になります。毎年各地で被害をもたらしている大雨。これまで経験したことのない被害が襲ってくる現実があります。真剣に温暖化防止に関心を持ち目先の利益ではなく、いのちや子どもに対しての思い、主体的にCO2を減らす生活をしていかないとと思います。

できることから（マイバック・マイボトル・地産地消・産直に参加・選んでTVはみる・徒歩や自転車を利用など）はじめて、原発の再稼働を中止し、日本企業も技術を再生可能エネルギーの転換に切り替えていってほしいです。

◎ 3月1日～毎週*金曜日13時30分からイキイキ体操！はじまりまーす。

腸内環境を整えて食事でアレルギー体質改善

花粉症対策

花粉症はアレルギーの花粉を体内に取り込まない工夫と、悪化させる食材を控え、症状を和らげる食材をとることで次第に改善します。免疫力の6割を担っている腸内環境を整えることがポイントのようです。

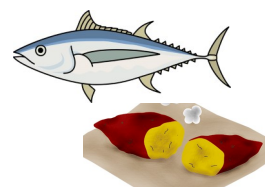
花粉症に負けない体づくりを！・・・花粉症を予防する食事の基本は和食です。



□体を温める食材：ショウガ・ニンニク・ねぎ・蓮根やみそなど

□腸内細菌を整える：発酵食品などで味噌・納豆・漬物・黒酢・ぬか漬けなど

□食物繊維をとる：未精白の穀類・芋・豆・きのこ・果物など



※ 市販のシイタケは機械乾燥が多いのでさらに自分で天日干しをしたり、生のきのこは一時間程度日光に当てるとビタミンDが生成される

※ 鼻や目の粘膜を丈夫にする栄養素はビタミンAカロテンです。人参・ほうれん草・春菊・大根菜など

(食べ物通信から)

3月の予定

裏面参照

編み物教室

(第2金曜日の午前中)

3月8日(金) 10時～

花ふきん作り

3月7・28日(木)

14時～16時

材料代：200円

フラワーアレンジメント

3月24日10時半～12時

参加費 500円

材料費1000円

クラフトバンド

▽3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!

シンプルおやつ作り

And 折紙教室

▼ 4月4日(木)

参加費 500円

お昼も一緒に食べよう

語りやまんばの会

3月16日(土) 10時から

憲法カフェ*たのし

3月23日(土) 10時～12時

ほっこりつながり亭*

昼ご飯を食べましょう!

会費300円 3月25日(月)

10時半～12時

