

笑顔でつながる みんなのたまり場

cosse亀田からの通信です

発行：郡山市亀田1-11-14

7月号 NO48 2020・6・20

☎*FAX：024-953-6833

Cosse亀田からのお便り

郡山医療生協桑野支部 石井うた

※5月の利用者は111名 朝どり野菜は3回でした。5月はコロナウイルスのため自粛しています

第3水曜日の

ほっこりつながり亭

カレーを食べる日

(毎回工夫しています)



会費500円

**イキイキ百歳体操（亀ちゃんクラブ）が
始まります。毎週金曜日午後1時30分
からです**

◎熱は会場で測ります

◎マスク持参してください

◎会費はお釣りのないように100円

◎茶話会はしませんので体操のみ行います



朝どり野菜：毎週水曜日；9時～

逢瀬の多田野の伊藤和世さんと橋本典子さんが持ってきます。朝どりの新鮮です。3年目になります。家族農業を応援していきましょう。**1ケ100円** 是非ご利用していただきご意見も言ってください。よろしくお祈りします。

けいこヨガ

第3月曜日：10時～11時



食べ物通信：鎌田實さんのメッセージから



感染予防は自然免疫がカギ、リンパの流れを良くしましょう！・・・自然免疫を高めるためには、体を温めたり、汗をかくぐらいの運動をしてリンパの流れを良くすることが大切。免疫の中枢は腸ですから、腸内細菌を整えるためには、ヨーグルトや納豆などの発酵食品や食物繊維、野菜をたくさん食べましょう

コロナ渦を経験し、今後社会の在り方は大きく変わるのでは？

人類がウイルスという共通の敵に立ち向かっているいま、国と国の対立を超えて人々が手を結び、幸福になる仕組みをどうつくるのか。新しい国づくり、地域でつくりが本当に必要ですね。

まずは感染しないように、注意深く生活していきましょう。



裏面に予定表がありますが変更することもあるので電話ください