

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

8月号 NO49 2020・7・22 ☎*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

※6月の利用者は127名 朝どり野菜は4回でした。

▼ 夏場のマスク着用による熱中症が心配されています。吐いた息の熱がマスクがあることで外に発散されず、体温が上がってしまう。またのどの渇きを感じにくいので普段より意識してこまめに水分補給をしましょう。外出するときはマイボトルを持参してこまめに飲みましょう。

【今年の熱中症予防】*屋外で十分な距離（2メートル）以上保てる時はマスクを外す。運動や庭の作業などの時は適時マスクを外し、こまめに休息をする。*マスクを外せないときは通気性の良い素材の服を選ぶ。*涼感スプレー ミント系の精油に含まれているメントールはシャキとする香りと体感温度を下げて、ひんやりとした感覚をもたらす。日本産のハッカは清涼感が高いのでお勧めです。工夫してみてください。◆8月8日（土）・8月9日（日）戦後75年の夏。被爆75年。戦争と平和について考えましょう！と桑野協立病院の組合多目的ホールで「戦争の記憶を風化させない」原爆資料展や原水爆禁止世界大会のオンラインがあります。核兵器禁止条約の採択から3年。コロナ渦でも、平和な未来を次世代に送る責任を！核兵器のない平和な世界をめざして、参加しましょう。おいしいすいとんもあるので、食べに行きましょう。

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。朝どりなので新鮮です。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。よろしくお願ひします。



第3水曜日は、月1回は
カレーを食べる日

第3水曜日の

ほっこりつながり亭
(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)

が始まりました。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100円です。おつりのないように。
- ◎茶話会はしませんので体操のみ行います

◆8月19日
11時～
夏野菜カレー



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