

▼ 身体を動かし良い睡眠をとりましょう

◇ブログもありますのでcosse亀田にて

# 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

9月号 NO50 2020・8・23

☎\*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



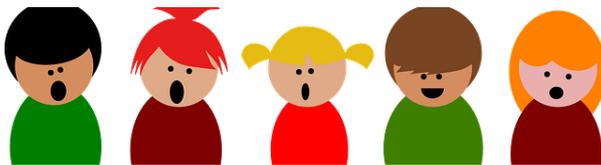
※7月の利用者は197名 朝どり野菜は5回でした。



◎朝夕に温度が25℃ぐらいになり快適な眠りができるようになりました。毎日が休日の私はつつい二度寝してしまいます。早く起きて歩こうかと思いたしますができません。睡眠時間8時間「早起き早寝」を心がけたいと思っています。みなさんはよく眠れていますか？睡眠には身体の疲労を取り除くだけでなく蛋白質の合成を促進して細胞の修復や神経系のネットワークの機能を回復する役割があります。その働きを促進するのが成長ホルモンです。抗老化ホルモンともいわれ抗酸化作用がありアンチエイジングの役割もあるようです。肥満防止にも効果があるとのこと、質の高い眠りをしたいですね。

▼ALS女性患者を手にかけた医師二人について・・・根底に優生思想があった。戦前の徹底した差別社会や優生保護法の施行・難病・障害者への社会的排除がありました。そして今、新自由主義理論による「費用効率化理論」という名目で弱者の切り捨てが進められようとしている。「すべての命は存在することに価値がある」たとえ体中どこも動かず、目さえ閉じ、ただベットに横たわるだけであっても、父であり、母であり、妻であり、我が子である。かけがえのない家族であり、欠かすことのできな社会的存在なのです。だから生きられるだけ生きてほしいと心から願います。（強者の論理・ALS患者の佐々木さん）

◇郡山医療生協の社保委員会で「原爆展」「戦争の記憶を風化させない」を行いました。二日目「原爆朗読劇」を行いました。原爆で家族を失った子どもや母親の手記。峠三吉の詩。死んだ子供たちの残した言葉を有志で声に出して読みました。今のコロナ渦が被爆体験と重なります。きのうできていたことが突然できなくなる。人と会えなくなる。こうゆう時だからこそ普通の生活のありがたさがわかります。



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)

9月16日(水)

会費500円



## 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

生協の桑野支部でフレイル予防講座を3回行いました

筋力・口腔・栄養と大変勉強になりました。またね！！



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