



木々の芽吹きに、日ごとに春の訪れを肌で感じます。
たっぴりと春の日差しを浴びて外に出ましょう！

◇ブログもありますのでcosse亀田

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

☎ * FAX:024-953-6833

5月号 * NO58 2021・4・24

郡山医療生協桑野支部 石井うた

※3月の利用者は170名 朝どり野菜は3月は1回でした ▼「縁食」2～6人程度での昼食会5回

スナップエンドウ

4～5月美味しい！

シャキッとした食感

と甘みが特徴です。緑黄色野菜でβ-カロテンが豊富です。漢方では気や血の巡りを良くし、冷え症に聞くとのことです。沸騰したお湯で1分塩を少々降って食べるのが一番です。固めにゆでて冷凍もOKです。



75歳以上の医療費窓口負担2割化法案になったら？

あなたの医療費はいくらになりますか？ぜひ考えて！！

高齢になるほど複数化受診、重症化、医療の高度化などで医療費の負担は、収入の対する比率の現役世代の2～6倍も負担していると言われます。現在でも単身年収388万円を超えると3割負担です。今度は単身で年収が200万円、2人世帯で320万円を超える人は1割から2割に引き上げるものです。約370万人高齢者が2倍に跳ね上がるということです。菅政権は今回の窓口負担増は若い世代の保険料負担を減らすためといいますが現役世代の本人負担は月30円弱です。(事業主負担分と合わせても月60円)……75歳以上の医療費2割負担ストップの署名にご協力をお願いします。



ひとりで食べるより、一緒に食べるとたのしい



ひとりで食べる「孤食」と家族とともに食べる「共食」の間に「縁食」という概念を提唱し、子ども食堂や炊き出しなどの活動意義を評価している藤原辰史さんの「縁食論」を読みました。「食べ物を通じたコミュニティー」。つい表情が緩んでたのしく食事ができるように。音楽や演劇などの文化と同じように、食べることもお互いに空気を共有できる場とも言えます。例えばCosse亀田行っている「ほっこりつながり亭」のカレーを食べる会は、その時々々の季節にあった食材を考えて作り、「美味しい」の言葉に押されて、また今度はどんな食材で作ろうかと考えています。コロナ禍の中ですが、楽しみに来てくれる方もいるのでいろいろと注意しながらこれからも続けていきたいと思ひます。



いきいき百歳体操は毎週金曜日



朝どり野菜は5月12日(水)～から毎週実施します。お待ちしております！

△ こんなことはどうなの？相談ください

インフォメーション

○おりがみあそび*第4金曜日に変更

○ほっこりつながり亭は19・20日予約です

○花ふきんは第2木曜日:2時からです(3月から再開)

○セラバンドのトレーニング5月11日10時～11時
(セラバンドは1.5m580円で販売しています)



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