

皆様のおかげで5周年を迎えることができました!!

◇ブログもありますのでcosse亀田で検索

ご利用ありがとうございます!! これからもよろしくお願いします。

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

10月号*NO 63 2021.9.25

郡山医療生協桑野支部 石井うた

転倒予防川柳 ~ いつでも元気誌より

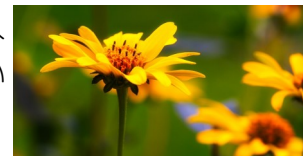
口先の 元気に足が 追い付かず
コケるのは ギャグだけにしてお父さん
あがらない 年金小遣い つま先が
つまづいた 昔は恋で 今段差
滑り止め つけておきたい ロと足
離さない 昔は君で 今は杖
つまづきは 孫は分数 祖母段差
クラス会 終わって杖の 探し合い
蜜減らし 増やしたいのは 骨密度

見本誌無料です。

増紙キャンペーン中! 誌代380円

※ 高齢者の仲間入りをして、何ねん?急に右足の踵の痛みがあり整形に行く。踵の骨などの異常はない。痛みを我慢してみようと帰宅する。そういえば祖母も70代から手のしびれや痛みで悩んでいたことを思い出す。踵の痛みと祖母のことを思いながら痛みをこらえて墓参りに行きました。痛みを抱えている人の気持ちを思いながら・

▽ 話を聴くということ...5年間の居場所を通して、それぞれが抱えている悩みや困っていることを話すことは、簡単ではないということ。人とのつながりを持ちたいという思いから、失敗もありました。ゆっくりと話してくれるまで待つこと。自分の事や家族のことから少しづつです。個人を尊重し、人と人との関係を大切にしていきたい



※8月の利用者は143名△▽朝どり野菜は8月4回でした▼「縁食」5回23人*ほっこりつながり亭中止

インフォメーション



コロナ禍の中で集まりが中止になることもあります!

長谷川弁護士と一緒に

憲法カフェ

10月2日(土)10時

- いきいき百歳体操: 10月から始まります。
- ◇ 朝どり野菜毎週水曜日 8時半~休まず実施
- △ こんなことしたい・気になっていることなんでも話して、相談してくださいね。

○ほっこりつながり亭は10月20・21日です。

○おりがみあそび*23日第4金曜日

○腹式呼吸エクサロングピロピロ販売してます。

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

◎ヨガ*10月18日(月)

○編み物教室:10月9・23日(金)



雑誌「食べ物通信」の読書会に参加者募集!!

始めて3カ月。8月は味噌づくりをしました。医療生協のすぎな支部の班として活動することになりました。10月は「もっと食べよう“ごはん”」です

