

年間で一番寒い月です。入浴の際は①脱衣所を温める(温度差を10度以下に)②湯温は41℃以下に③ゆっくり入ることです。気をつけようね。

◇ブログもありますのでcosse亀田にて

笑顔でつながる みんなの居場所

cosse亀田からの通信です

2月号 * NO67 2022・1・24

発行:郡山市亀田1-11-14

☎ * FAX:024-953-6833

郡山医療生協桑野支部 石井うた

※12月の利用者は219名 縁食は4回 8名の参加 * 朝どり野菜は4回 * 再開は3月ころの予定

人にあったら「あいさつ」しよう!

雪が多い1月です。新雪を踏みしめながら、靴底の感覚は気持ちがいいです。水仙やクロッカスの芽が顔を出しています。人生80年としてあと何回この体験を楽しみことができるのかと思うと、冷たい空気感やキュッとした靴底の感触、猫や犬や鳥の足跡を見つけたり、ゆっくりと歩くのも良いものです。ひとりでは不安、自信がないかたも少しづつ、声を掛け合って、歩きましょう。知り合いの方でなくても挨拶の声掛けも良いものです。

いつでも元気誌」・1月号から

藤原 辰史さんの巻頭エッセイから

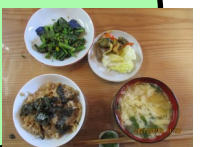
『このままでは私は恨まれて死ぬだろう。あなたはこの地球の破壊を止めてくれなかった…パンデミックの原因の一つが熱帯雨林の破壊であることを。なぜ、日本の東南アジアのパームヤシ園からの輸入と、安価な木材の購入を本気で止められなかったのか。環境や貧困の問題に使うべき税金を、あそこまで戦闘機や原発に使用することを許したのか。…1945年の繰り返した。戦争を止められなかった、疑問に思った人は少数だ。どうしようもなかったとおおくの「良識ある」人間は答えた。ああ、結局人間は進歩していなかった、と下を向くだろう。…子どもたちの出席番号をつけないこと。収容所に連れてきたユダヤ人や政治犯を番号で呼んだのはナチスだ。人間には名前があり、変えられようのない尊厳がある。ということから全てを始めなければならない。……はっきり言おう。言葉が抽象的なのだ。身近な人間破壊と環境破壊の積み重ねでしか、地球全体の破壊は起こらない。次世代になじられながら死ぬ未来を想像せよ。行動を起こすなら今だ。一年の計は元旦にあり。』 私はこのエッセイを読んで納得しました。できることから自分で考えてできることから発信していこうと思います。あなたはどう思いますか? 石井記

毎日家で一日中過ごすのはイヤ!

何処かに行きたい!

90歳をこえたMさん、が家族と一緒に「友達が小規模のデイサービスに行き、とても楽しく一日過ごしてくると言っているの、行かせてやりたい」と家族が相談に見えました。介護保険を申請してせめて要支援にならないといけなことを伝え、包括支援センターにつながりました。日中独居で今までは、裁縫や手仕事をたくさんたくさんやり、今では家中に飾ってあり、貰う人もいなくなったとのこと。私は「Cosse亀田」はそんな人がいつでも来られる場所ではなくてはならないのに。すまない気持ちになりました。介護保険は非該当だけれど家族にはまだ世話にならないで暮らせる方の居場所は? 公民館? みんなで考えていきたいです。これからは自分の問題として!

「縁食」* おりがみあそびの後、ひとりで暮らしている方を中心に7~8人で簡単にみんなでお昼ご飯を食べます。皆さん愉しみにされています。どなたでも、作って食べ



「いつでも元気」誌を購読しませんか * 月380円

裏面に予定表がありますが変更することもあるので電