



食前には梅干しと番茶を飲んで代謝をup  
熱中症予防に梅干しと水

◇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

8月号 \* N073 2022.7.24



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

※6月の利用者は196名でした。(縁食は3回14名の参加) \*朝どり野菜は5回でした。



## 夏こそ冷えない体づくり

**運動:**◇少しきつい運動を毎日続ける。下半身の筋力を増やす。

◇日常の中で運動量を増やす・歩行は大股で;炊事と掃除はつま先立ち

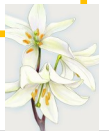
**服装:**◎暑い屋外と冷房の効いた屋内を行き来するときは衣類の工夫で冷え対策を。きつい下着や体を締め付けると血行を悪くします。ゆったりとしたものを身につけましょう

**食事:**□体温より温度の高いものをとりましょう。□甘いものは控えめに□朝食をとる。暖かい味噌汁、白湯□蛋白質を充分とること

**入浴:**○半身浴より全身浴を。38~40℃で10分~20分※入浴後は水分補給を。湯船に浸かることで芯から温まり汗をかき自律神経を整えます。

## 夏の花\*ルドベキア

頂いた花(ルドベキア):ひまわりを小さくしたような花です。初夏~秋にかけて黄色やオレンジの花を咲かせます。花言葉は「正義」「公正」あなたをみつめる。真夏の炎天下に真っすぐに伸びて咲く。力強く真っすぐな心を持った方へ送る花。花の模様が瞳に見えるようです。



安倍元首相の国葬に反対します

## 今年も! 8月5・6日「平和」を未来につなぐ 郡山医療生協組合センターにて

「戦争はあってはならないけど他国が攻めてきたらどうすればよいの」多くの人が抱く不安。「戦争は反対だけれどそう唱えるだけでは回避できない」だから抑止力として強い防衛力、軍備が必要、そして憲法改正しなければという議論。それって本当でしょうか?そもそも他国はそう簡単に攻めてこられるものなのだろうか。ロシアとウクライナは19世紀後半から強い緊張関係にあり、二国間だけではない複雑な民族問題もあり、今回の侵攻は唐突ではなかった。ウクライナを助けるという名目の下、世界の軍事産業が潤っているという現実。失われる暮らしやいのちと引き換えに、無傷の誰かが利益を得ている。戦争は災害のように「起こる」わけではなく、「起こされる」もの。戦争を起こさないために精一杯知恵を働かすのが、政治家の大切な仕事。「弱いものはいじめられる。軍備がなければ平和は奪われる」と国民の不安を煽るのは、政治家としてはお粗末。かつて大きな過ちを犯した敗戦国だからこそ、二度、原爆投下を被った国だからこそ、国際社会で、説得力のある言葉で意見を示せるはずなのに。この国はあまりにも言葉が枯れていないかと思うのです。私たちは国のために生きるのではなく、わたしたちの暮らしのために国があること。あきらめず自分の言葉で考えていきたい。(暮らしの手帖から) **会場で待ってます**

**「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、作って食べてもOKですので相談ください

ほっこりつながり亭の「秀子さんのカレー」は人気です。いつも試作を重ねてお出します。一度食べに来てください。



8月はお休み

朝どり野菜は8月も毎週水曜日に来ます。ぜひご利用ください。

裏面に 予定表がありますが変更するところもあるので電話ください。よろしく

