

笑顔でつながる

みんなの居場

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 * N075 2022.9.22

郡山医療生協桑野支部 石井うた

※8月の利用者は108名でした。(縁食は2回12名の参加)

*朝どり野菜は5回でした。



○朝どり野菜ではトマトやキュウリなど夏野菜が少なくなりました。無花果やサツマイモ、白菜、大根、栗、カボチャなどがこれから楽しみです。暑い夏が過ぎて空気が冷えてくると、内臓の疲れを感じる場合があります。食べ物がおいしい季節なのにもったいないです。身体がしっかり温まる料理を食べましょう。



オレンジ※ひなたカフェ※

認知症サポーター養成講座

9月26日(月)14時～



熟れたバナナで！

完熟バナナを見かけた時は、ひとまず購入します。皮をむいて、チャック式ぼり袋に入れ、平らにつぶして冷蔵庫へ。ホットケーキや牛乳、ヨーグルトに混ぜて飲んだり、食べたり重宝です。こんなバナナの食べ方が暮らしの手帖に載っていました。

○敬老の日が過ぎました。今年は全国で100歳以上の人は9万526人となりました。世界有数の長寿社会です。2021年の日本の平均寿命は男性が81.47歳、女性は87.57歳。平均寿命が10年ぶりに前年比で男性が0.09歳、女性は0.14歳縮みました。前年を下回るのは東日本大震災のあった11年前以来です。新型コロナの影響とみられます。多くの高齢者が感染し命を奪われました。高齢者が安心して医療を受けられるようにしたいものです。10月から岸田政権は75歳以上が加入する後期高齢者の医療制度の窓口負担を2割に導入することは重大です。約370万人が負担増の対象です。受診抑制を招きかねないです。お金を気にして受診を我慢し手遅れになり命にかかわる危険があります。年金が引き下げられ、生活必需品の値上げが追い打ちをかけられます。「2倍化」の中止を!!



なし・シャインマスカット・リンゴなど果物は熱海の安斎農園から来ています。少し小ぶりですが格安で持ってきますので利用してください。

「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。皆さん楽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



朝どり野菜は10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

