

◇ 免疫力アップには、冷たいものは控えめに。身体を温める
生姜・ニンニク・ネギなどがおすすめです。

◇ 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

発行：郡山市亀田1-11-14

☎ * FAX: 024-953-6833

2月 * N079 2023.1.23

郡山医療生協桑野支部 石井うた



※12月の利用者は165名でした。(縁食は3回18名の参加) *朝どり野菜は3回でした。

寒さが一段と厳しくなりました。皆様お変わりはありませんか。昨今は切り餅やおせち料理をたべない家庭も多いそうです。効率を優先する現代社会では、お正月の慣習について考えることも少なくなってきているのは少し残念です。「おせち」は健康で幸福な一年を祈る意味があります。日本の伝統行事(日本の文化)を大切に子どもたちに伝承していくことは、私たちも自然の一部であり、自然と共存して生きていることを感じるのではないのでしょうか。社協の「いきいきサロン」での「団子さし」や「七夕会」などや「豆まき」など保育園の子どもたちと行うことは豊かな体験として心に残ることでしょうね。



岸田政権に任せていたら大変なことになる

この危機感はどこから来るのか？敵基地攻撃能力です。先制攻撃です。最悪はミサイル攻撃につながります。この危険性に早く気付かないと大変なことになる。日本は敵基地攻撃を1937年7月15日南京渡洋爆撃、1941年真珠湾攻撃です。戦争は軍備増強、拡大、莫大な税金を軍事費につぎ込む。太平洋戦争の開戦は真珠湾攻撃で不意打ちの敵基地攻撃から始まったのではないですか？攻撃の理由は石油や鉄などを資源提供を封鎖する米国から自国を守るための「自存自衛」。今、岸田政権も敵基地能力保有について「自分の国は自分で守る」とおなじことを言っているのではないですか。日本が敗戦後になぜ「憲法」を作ったのか。無残な自滅の道歩んだ戦争の歴史をまた繰り返そうとしているのではなか？同じ過ちを繰り返してはなりません！「戦争前夜に」しないこと！「憲法カフェ」に参加を。沖縄をまた戦場にしてはならない。

◆ 料理のおいしさを決め手となる調味料。良質で安心して使えるものを選びたい。添加物不使用であること、伝統的な工程で作られていることを表示をみて確認するのがポイントです。

塩： 自然の塩・海水蒸発濃縮の塩

醤油： 天然醸造醤油

味噌： 天然醸造味噌



イオン交換膜塩や脱脂加工大豆、添加物使用の醤油、ダシ入り(化学調味料)味噌などはできるだけ避けましょう。

「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

裏面に 予定表がありますが変更するということもあるので電話ください。よろしく



長谷川弁護士と一緒に



憲法カフェ 2月5日(日)

身近に憲法を感じられる時間

朝どり野菜は4月までお休み



昨年中はご利用ありがとうございました。○皆さんの一筆が伊藤和世さんに届きました。退院して杖歩行ができるようになりました。野菜を楽しみにしています。

