

○朝起きるときにウォーミングアップ！寝ながら、首を左右に、◇cosse亀田でブログ投稿見てね&寝返りをしてから、うつつぶせから上体を起こしてみましょう。

笑顔でつながる みんなの居場所

cosse亀田からの通信です

5月 * N094 2024・4・20



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

※3月の利用者は141名でした。(縁食は4回16名の参加)

朝どり野菜に来てね！



○桜の花が散り若葉が萌えて春本番です。チューリップ、たんぽぽ、水仙、ヒヤシンス、花々が咲き誇っています。カラスノエンドウ、つくしんぼ、スギナも元気です。また、春を味わうのも楽しみです。ふきのとう、春キャベツ、つまみな、にら、新玉葱、たけのこなど日差しのぬくもりとともに、季節の恵みに感謝しながら美味しさを味わいたいですね。しかし温暖さに身体の不調を感じている人も多いです。旬の野菜を食べましょう。

○まだまだ路地物の野菜は少ないですが茎菜、人参、葉玉ねぎ、山菜など量的に少ないですが、和世さん、佐藤洋子さん、にんじん社の方々が持ってきてくださいます。食卓に路地物の野菜を使って調理してくださいね。

ふろふき新玉ねぎ (新玉葱の甘味を生かして)

作り方(2人分) 1:新玉ねぎ2個は皮をむいて縦半分に切り、根元を少し落とす。 2:鍋に1と日本酒(2カップ)水(1カップ)を入れて落し蓋をして、強火にかけます。沸騰したら中火にして塩を一つまみ加え玉ねぎが柔らかくなるまで20分位煮ます。 3:食べやすく切り、煮汁とともに器に盛り、オリーブオイルと胡椒をかけます。美味しいですよ。作ってみてくださいね。



※ いろいろな集まりに是非来てください。お待ちしております。

「琵琶に親しむ会」

◇5月11日(土)14時~15時

◇参加費1000円*珈琲とケーキ付

主催:四季の会(コッセ亀田まで)

長谷川弁護士と一緒に

第38回 憲法カフェ

6月1日(土)10時~300円

と一緒に学び、おしゃべりを!?

美味しい手作りケーキと珈琲付ですよ



「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3~5人で簡単にみんなでお昼ご飯を食べます。もちこみOK

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



「食べ物通信」読者会

第4土曜日13時から行っています。食の安全がないがしろにされ、命と健康が脅かされています。まずは知ることから!

共に学び考えていきませんか。