

冬の訪れとともに外出する機会が減り、こたつでTVを見てばかり？

「ながら体操」をしましょう！こたつの中で足のグーチョキパー



◇cosse亀田でブログ投稿見てね&

笑顔でつながる みんなの居場所

コッセ亀田からの通信

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＊N0101 2024・11月20日

※10月の利用者は145名でした。(縁食は3回17名の参加) ※朝どり野菜は朝8時頃からです。

山々の紅葉が美しく、我が家の庭も紅葉しています。冬の訪れとともにだんだん身体を動かすことが億劫になります。しかし冬こそ「寒いし、動くのも面倒」と思わず、冬こそ身体を動かしましょう。「ながら体操」が新聞に出ていました。座ってTVを見ながら、立ち仕事をしながら…場面に応じて運動を行いましょう。なるべく「立つ」ことを意識。料理や食材の準備は安静時の約2倍のエネルギーを消費するそうです。日常の体操とともに週2回ぐらいはお出かけをして体操やおしゃべりをしたいですね。

長谷川弁護士と一緒に

第40回 憲法カフェ

12月14日(土)10時~300円

ご一緒に学び、おしゃべりを!?

美味しい手作りケーキと

珈琲付です!



2025年1月11日(土)

「琵琶の親しむ会」

年明け早々です。お待ちしております

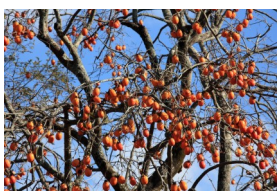
水曜日*路地物野菜を提供

虫食いがある無農薬の野菜です。大根、白菜、長葱・キャベツ・などが楽しみです。天気の状態で作物のでき方もいろいろで大変です。量的にも皆さんの期待に沿えないですがご利用ください。ナシやシャインマスカットなど果物も来ています!



和世さん宅の

柿も干すことができました。皆さんにもおすそ分けもでき良かったです。



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



◎ 「つながりづくり隊」は誰でも気軽に通える、人と人がつながりホットできる場所づくりを目指しています。定期的、継続的に使用できる空き家、空きスペースなどの情報がありましたら知らせてください。また一緒に活動して下さる方も募集しています。気軽にどうぞ連絡くださいね!

「食べ物通信」読者交流会

第4土曜日13時から行っています。食に関する事やいろいろなおしゃべりも楽しいです。きがるに来てみませんか?まずは知ることから!ですね。お待ちしております。

「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3~5人で簡単にみんなで昼ご飯を食べます。もちこみOK