



入浴時のお湯の温度は41℃～42℃・十分かけ湯をして、湯につかる時間は10分～15分程度で。出るときは浴室で身体を拭いてから脱衣所へ！

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

1月 * N0102 2024・12月20日

※11月の利用者は133名でした。(縁食は3回24名の参加) ※ブログ再開したいです！

免疫力を高めるたんぱく質をとって



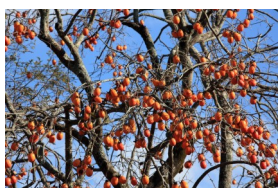
冬を乗り切りましょう!!

皆さんは年末から年明けはどんな食事をしていきますか？寒さが増したこの時期は免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。体調不良に負けない体力づくりが大事になります。免疫力を高めるためには蛋白質が欠かせません。肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆、米、動物性たんぱく質や植物性たんぱく質です。肉や魚、豆腐は自分の手のひらに載る大きさや厚みが食べる目安とのことです。加齢とともに筋肉を作る力が低下するために若い時よりも蛋白質が重要です。低栄養に気をつけて健康寿命を延ばすために蛋白質をしっかりとり冬を乗り切りましょう。

朝どり野菜は4月ぐらいからかな？
ジャガイモの苗植えも皆さんと畑に行けると良いですね。ご利用ありがとうございました。




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



 2025年1月18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

- 百歳体操は1月は中止です。
- カレーの日は12月は中止です。

○第41回～長谷川弁護士と一緒に

「憲法カフェ」 2月8日(土) 10時

◎ 「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お昼ご飯を食べます。もちこみOK