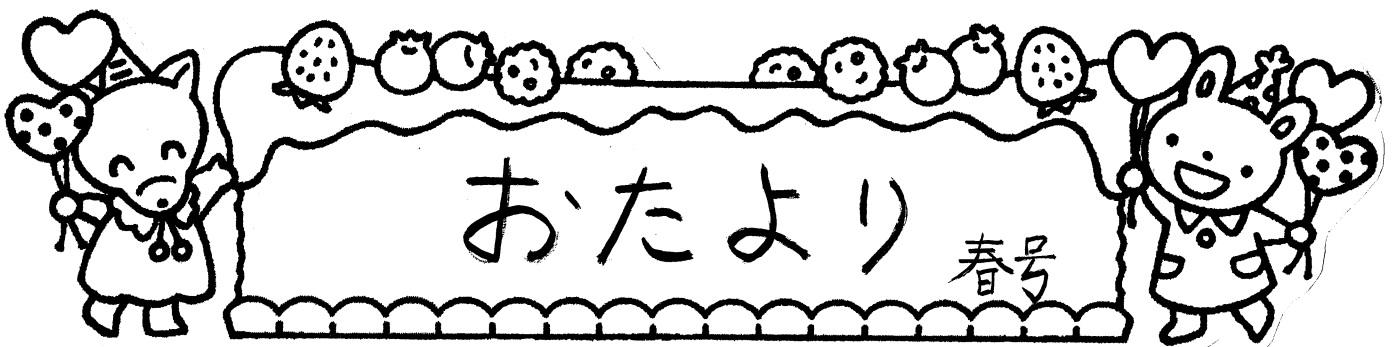




おたより

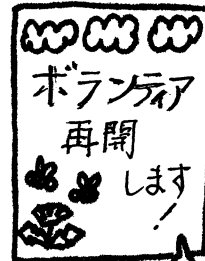
春号

こ-ふ福社会・後援会

こ-ふ福社会 理事長 河野雪子

ボランティア・後援会のみな様、お元気にお過ごしでしょうか。コロナ禍ではみな様との交流がままなりませんでしたが、2024年度はみな様と相談しながら5月8日(水)よりボランティア活動の受け入れを再開させていただきます。どうぞよろしくお願い致します。『生協10の基本ケア』を推進しながらより安心して過ごせる「こ-ふ福社会」をめざしてまいります。

お知らせ



58(水)
スタートです
よろしく
お願いします



現在の後援会員
63人です

- ・マスク着用
- ・午前と午後の2回に分けて
- ・ドライヤーと利用者さんの話し相手など

高校生の「平和集会」での女子高生の発言です。

平和な生活が「特別なこと」と感じます……

ウクライナ・ガザ・震災・核の不安など、彼らが背負う重たい現実を案じました。

春・ひらく

SPRING

コンサートにいらしてきました(京子)
馬頭琴とハンドパンの演奏を楽しんでしました。
(モンゴル) (スイス) 乾いた音色と水々しい音色にうっとり。

3月11日…新聞の見出しより

- ・河北新報 涙と記憶引き連れて
- ・朝日新聞 13年・心に積った痛み

後援会
でも
企画しましょ

みんなで
楽しみましょ〜

食のおしゃべり

フレイル予防に日本食⇒大豆と食物センイが重要

日光浴で「日焼けホルモン」を身体中にとり入れましょう!

日本人は長い歴史の中で、魚や豆類を「うまく利用できる腸内細菌」が定着しています。

(フレイル予防に) お肉? 植物? ※ 過不足なく、まんべんなく食べましょう。

植物ベースの食事の重要性

植物性たんぱく質の摂取が多いほど健康寿命が延びることが報告されています。

〜食べ過ぎた日に〜
＜デトックス・ザ・大根＞

だし無しで O.K. やさしい味の一品

大きな大根半分をいちょう切り。

梅干し4個みそ大さじ1をひたひたの水でコトコト。

おなかすっきり! 肌とツレツレに。

