

組合員さんからの投稿コーナー
そしあめ〜る

* 今月のテーマ *

**「年末大掃除の
 こだわり・エピソード」**

しゅちゃん 60代

毎年の大掃除で大変なのは、神棚とサンルームの掃除です。私は身長が150cmなので、神棚の奥には椅子に乗っても手が届かずサンルームも天井が高いのでモップも隅まで届きません。そこで、毎年掃除をしてくれるのが娘の夫。彼は身長190cmなので、毎年頼んでいます。今年にはコロナ禍で来れるのが心配ですが頼りにしています。

くんくん 40代

我が家の大掃除は、小学生2人が外の窓掃除をすべてやってくれます。その間に、母の私はぬくぬく家の中でキッチンの掃除が定番です。

ふうせんかずら 50代

大掃除は、8月〜9月頃から始めます。外回り（倉庫や物干

し場など）から始まり、ノートに項目を作って、掃除が終われば日付を記入していきます。そして押入れ、タンス、網戸、最後は台所。3〜4カ月かけて少しずつ大掃除をしています。

ちゅ 40代

数年前、年末に体調を崩し寝込んでしまい、「大掃除が出来ない」と嘆く私に友人が掛けてくれた言葉が、「大丈夫！大掃除しなかつたって年は越せる！」。この言葉に励まされて、この年はゆっくり身体を休められたのを、年末になる度に思い出します。

ピッピ 30代

年末大掃除はなるべく楽をしたいので、油が飛ぶ台所の壁にラップを貼り付けておき、年末にそのラップを外してあとは拭き掃除を少しだけすれば良いようにしています。この方法をされている方もいらっしゃると思いますが、拭き掃除が早めに終わるので良いですよ。

ドジベコ 60代

昨年の年末大掃除は、めったに掃除をしない私が一生懸命

に大掃除！バーンと籐椅子に右手薬指を当てて血がポタポタ…。びっくりしたのでですが12月30日の夕方は病院がお休み。じつと我慢して、お正月が明けるとまで痛みを耐えていました。そして病院に行つてプチ手術。かなり怒られました。今年はケガをしないように、大掃除頑張ります！

まっちゃん 30代

子どもの頃は、大掃除といえば、いろいろと物を動かして隅々まで掃除をしたような記憶がありますが、年々ずくがなくなくなり、普段の掃除と変わらないうような…。皆さんのエピソードを拝見してやる気を出したいと思います。

セツチャン 70代

部屋の中に細々とした物をたくさん飾つてあるので、掃除するのが大変！常にきちんとしていなくては、と思います。

たるまま 30代

「年末の大掃除やらなくちゃ！」と、とりあえず片っ端から物を出して整理していきました。時間が経つにつれ、やる気がなく

なり、大掃除をしてきれいなはずが、最初よりも汚くなつてしまったことがあります。最近では小分けにしてから行うようにしています。

フリートーク

マスクをしてると…

昔の人 70代

今はみんながマスク着用のため、よくよく知つた顔も口元をマスクで覆っていると、挨拶時「あれ？誰だっけ…？」となります。マスクを外してもらおうと「な〜んだ、〇〇さんか！」と…。これから寒くなると帽子、マスク、厚手の着衣を覆い、体形さえも隠れてしまうので、どこで判断しよう。口元のシワは、隠せるので嬉しいけれど…ね。

ミックスチーズは生食ダメ?!

森真由美 50代

ミックスチーズは加熱しないと食べられないものなのですか？今まで普通に食べていましたが、ある時、裏のパッケージ

表示に気づきました。

※チーズには加熱処理した「プロセスチーズ」と、非加熱の「ナチュラルチーズ」があります。ミックスチーズは「ナチュラルチーズ」で、包材には「必ず加熱してお召上がりください」と記載されています。理由は、リステリア菌による食中毒の心配があるからです。リステリア菌は古くから人畜共通の細菌として知られ、低温・塩分に強い菌ですが熱に弱い菌です。中心部が75℃以上15秒以上の加熱をすると安心です。食品は注意書きをよく読み、加熱の必要なものは必ず加熱して食べましょう。

娘の冷蔵庫チェック?!

関礼子 60代

娘もコープの宅配をやっているのですが、お互いに情報交換をしています。娘が我が家に来たときは、冷蔵庫を開けてどんな商品が入っているのを見られるのも楽しみのようです。

グラタンにハマってます

おけら 50代

最近、簡単なグラタンを作つて食べています。レンコンのグラタンは最高に美味しいですよ。レンコンを耐熱皿に並べて、めんつゆ、オリーブオイル、ピザ用チーズを乗せて、オーブンで焼くだけです。試してみてくださいね。

パワーの源

あんこ 60代

毎日あつという間に1日が過ぎていきます。二人の孫との時間が楽しくて仕方ありません。幼稚園のキャラ弁も頑張ってネットで調べて、見よう見真似でチャレンジしています。「おいしかったよ！おばあちゃん」なんて言われるとますますパワー全開です♪

わが家のお気に入り

豆腐をいれるだけのモツ煮

うーばー 40代

おじいちゃんが大好きな1品です！おばあちゃんは肉が食べられないので、おじいちゃんのおつまみ&夕飯として簡単に作って食卓にだせるので大助かりのようです。

野菜の美味しいスープ

つーまま 30代

野菜の美味しいスープ10食入りを初めて頼みましたが、あま

りにおいしくてびっくりでした！お湯を注ぐだけのフリーズドライのスープなのに、ほぼ野菜、というくらい野菜がどっさり。味付けもちょうど良く、お腹も満足なスープでした。寒くなってきたスープが恋しい季節、オススメです！

塩ポン酢

おうめ 40代

以前、テレビで塩ポン酢があることを知り、近くのお店を探しましたが、なかなか見つかりませんでした。探していたことを忘れた頃に、コープの「ぐるめぐり」でミエマンの塩ポン酢を見つけ、注文してみました。ドレッシングの代わりにかけてもおいしいです。千切りキャベツがもりもり食べられます。オススメです♪

よりより

小山純子 80代

中学1年生の孫が家に来るたび、食べたり持ち帰ったりしています。「また注文しておいてね！」と言われます。私もおいしくいただいています。

ベビーチーズ

りーちゃんママ 50代

小腹のすいた時や、餃子の皮が残った時に巻いて使っています。いつも切らさないように注文しています。

プチささみフライ

みみみ 40代

冷凍庫に常備しています。お弁当にちょうど良いサイズです。中からトロリーと出てくるチーズがとてもおいしいです。この前、お徳用サイズがあったので購入しましたが、あつという間に食べてしまいました。プチささみフライ、大好きです！

楽しい投稿をお待ちしています

テーマトーク、身の回りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、イラスト、写真など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています！

2月号テーマ バレンタインの思い出

●投稿の締め切りは12月5日(土)です。
※当日消印有効

投稿・クイズの応募方法

【賞品】抽選で図書カード500円分を20名様に

郵便またはFAX・Eメールで

①答え ②27-から始まる10ケタの組合員コード

③氏名 ④年代のご記入を。

「そしあめ〜る」への投稿もお待ちしております
(投稿は匿名・ペンネームも可)。

郵便

〒388-8555 長野市篠ノ井
コープながの ソシア係
※郵便番号とあて先だけで届きます。

FAX

026-261-1219

Eメール

nagano_socia@coopdeli.coop

※件名に「ソシア」と
入れてお送りください。

携帯・スマホからも
メールを送れます。
(リンク先は
応募フォームです)



10月号の
クイズの答え

「イ・チ・ヨ・ウ」
応募総数 513通 正解数 509通

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※「そしあめ〜る」への掲載は抽選とは関係ありません。
※投稿文章は場合により内容を変えない範囲で修正させていただきます。

★ Quiz ★ 家族で挑戦 クロスワード

【タテのカギ】

- 12月〜2月が旬の出世魚
- 人々が一堂に集まること
- 忘れないように書き留めておくこと
- 真夜中。夜ふけ
- 文章や話の要点を短くまとめること
- 地面が揺れること
- イヌやネコの首にはめる輪
- 他人の意見や行動に賛成し、後おしすること

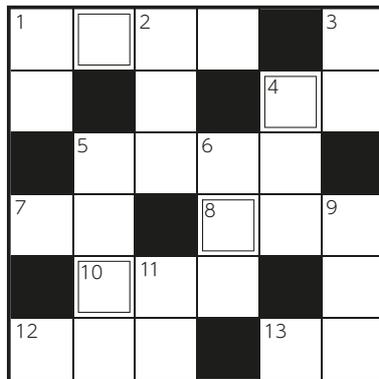
【ヨコのカギ】

- 手紙をやり取りすること
- 晴れた寒い夜、水蒸気が地面に白くこおり付いた物
- 気をつけること。注意すること
- まっすぐで細長く手に持てるぐらいのもの
- 特定の物質を検出するのに使う薬品
- 大きな望み、たくらみ
- 子どもを育てること
- 世間の人々に知られていない話

クイズに答えて 図書カードを当てよう！

□に入る文字を並べてできる言葉は
なんでしょう？

ヒント：最近ではスマホで気軽に。



●締め切り 12月5日(土) ※当日消印有効

クイズの応募方法は右記をご覧ください。