

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 \*

「トキめくスポーツ！  
私の推し！」

なつめす 70代

バドミントンです。室内スポーツなので、雨の日も雪の日もオールシーズンできます。仲間は、50代から80代。上手く出来て笑い、失敗して笑い、体育館の外まで笑い声が漏れているそうですよ。コロナ禍で、マスクをしてゲームをすると苦しくて大変です。それでも、楽しさに負けてバドミントンをするために、体育館へ！

りんご 60代

私のトキめくスポーツは相撲です。地方巡業が地元に来ると、毎回観戦に行きます。地元の力士もトキめきますが、力士はそれぞれ個性があり見逃せません。今はコロナ感染症防止のため、地方巡業も中止…残念ではありません。

ひとだまこ 50代

推しスポーツはボルダリングです。やった事もないし、できるとも思えませんが、見ていると異常にテンションが上がります。理由はわかりません(笑)。家族にも熱く語って不審がられています。

やまちゃん 30代

サッカーのリフティングです。最初は1回しかできなくても、1日1回ずつ記録を更新したら、1カ月で30回できるようになるそうですよ！でもそんなに上手いかないですよね(^^;) 子どもの体力が羨ましいです。

みーちょ 50代

県内出身のプロ野球選手、牧くんの活躍を見ることが楽しみです。普段は巨人ファンの我が家ですが、牧くんが出ている時は特別…！どちらも応援しています！これからも活躍を期待しています(^^)

ゆいとくしよん 30代

私の推しスポーツは卓球です。いくつになっても楽しめるスポーツだと思います。一見地味そうなスポーツですが、やっ

てみると夢中になり熱くなって叫んでしまいます(笑)。

ちくわ 40代

うちの息子は、小学校4年生からスピードスケートをやっています。幼い頃に大きな病気にかかり片眼を失いました。息子がスケートをやりたいと言ったので、小学校のうちだけでもやらせてみようと思いい、始めたところ、楽しくて中学でも続けています。今年中3の受験生ですが、夢はオリンピックに出ること！頑張りたいと思います。

まっちゃん 30代

スポーツは全く詳しくないのですが、毎年高校野球は見たくなります。高校球児たちの熱い戦いはうるつときます。コロナが落ち着いて夏の甲子園が再開されることを願います！

オータム 60代

今ハマっているのはヨガです。頭を空っぽにして、先生の指示に従って動くのみ。意識は呼吸に集中…。ヨガをやった後は、体も心もスッキリ！マイペースで取り組んで、おすすめ

フリートーク

今日のラーメンはコレ！

ちゆ 40代

ラーメンが大好きな小三の息子は、休日のお昼にラーメンを食べるのが何よりの楽しみ。お休みの日は一緒にスーパーへ行つて、自分で「今日のラーメンはコレ！」と選んでいます。生協にもおいしそうなラーメンがたくさんあるので、今度はカタログから選ばせてあげようかな。

簡単でおいしいよ♪

うたまる 20代

わが家の簡単レシピです。コープ4種のベリーミックスと冷凍小松菜と、豆乳または牛乳をミキサーで混ぜると、栄養満点スムージーの出来上がりです。葉物野菜が苦手な2歳の娘もベリーの甘みでごくごく飲んでくれます。

今から収穫が楽しみ！

ケイ 60代

家庭菜園用に、目新しい種類

の野菜の種や苗をいっぱい買いい、孫と種まきをしました。かわいい芽が出始めています。今から収穫を楽しみに待っています。

入学前の数字の練習?!

いくらちゃん 40代

最近、ソシアのましがいさがしや、注文書の番号記入を5歳の次男と一緒にやってくれます。うまく数字が書けなくてイライラしていた事もありましたが、最近は上手になってきました。小学校に入る前のいい勉強になっています。

天気の良い日は妻と

あささん 60代

自粛生活で疲弊しがちな昨今、天気の良い日は妻と二人で自宅近くの林道に散歩に出かけます。四季折々の景色を目にして、たわいのない世間話に花を咲かせ、良きコミュニケーションにもなっています。早く今までのような日常に戻ることを願いつつ、今の現実を少しでも楽しいものになりたいと思います。

## あの時、あの場所の話

市川美知子 70代

最近、久しぶりに夫と長く話をしました。同じ町で育ち、同じ場所ですら遊んでいた話や、今は通れなくなった道の話など…。町はほとんど変わっていきけど、私たちは今もそこに住んでいます。

### わが家のお気に入り

## コープの

### 麻婆豆腐の素(中辛)

佐藤 幸子 60代

豆腐はもちろん、ナスとピーマンにも合ってとってもおいしいです！今年も家庭菜園でつくったナスとピーマンが大活躍しそう(^\_^)

## おまめ亭のきんとき豆

ブルーバラ 50代

この商品のファンです。あるとついつい食べてしまうので、ちょうど良い量の袋入りなのも、重宝している理由です。自分では、とてもあんなに上手には煮ることはできません。

## コープの

### 無着色ひとくちたらこ

さおりん 30代

着色料、発色剤不使用で、安心して食べられます。千切りにした人参を炒めて、軽く解凍したらたらこを皮付きのまま入れ、最後に風味付けで醤油を垂らせば、娘が大好きなおかずの出来上がり！冷凍なので、ストックしておけば作りたいたときにいつでもすぐ出来て助かります。

## コープの

### 海鮮キムチラーメン

あおぞら 50代

海鮮キムチラーメンが期間限定で復活したので箱買いしました！久々の味、堪能しました！製造中止になってから他のメーカーのキムチラーメンも試しましたが、やっぱりコープの味が一番好きです。ぜひ定番商品に戻してください。

## コープの

### ブラウンサーブロール

mayu・O 40代

冷蔵で賞味期間が長く、食

べる前にトーストするので焼きたてサクッ、中はフワッ！とってもおいしく子どもも大好きです。

## ふかふか

### 2WAYサンダルCN(スクロール)

スヌーピー 50代

ふかふかの履き心地が最高です！2パターンの履き方があるのもお気に入りです。私はピンク、妹に赤を誕生日のプレゼントにするつもりです！

## 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！

9月号テーマ

## 「夏ならではの」の楽しみ

●投稿の締め切りは7月10日(土)です。  
※当日消印有効

## ★QUIZ★ 家族で挑戦 まちがいさがし

クイズ正解者の中から抽選で20名様に図書カード(500円分)を差し上げます。

右の2つの絵を比べて、5カ所の間違いを探してください。間違いがある場所のアルファベットで教えてください。(イラストの汚れは、あてはまりません)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

●締め切り  
7月10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。

## クイズに答えて 図書カードを当てよう!



## 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います(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)



5月号の クイズの答え 「C・E・G・K・N」  
応募総数 578通 正解数 547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。