

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 \*

**「私の元気の源」**

**ふいる 50代**

庭に遊びに来る鳥さんたちのために、夫が餌台を手作りしてくれました。夏はあまり来てくれませんが、冬は食べ物がないので毎日来てくれます。小さな体で寒い冬を乗り切ろうと頑張って食べている姿を見ると、私も頑張らなくてはと思います。

**みねぼん 60代**

友人との山歩き。ゆつくりお喋りしながら歩きます。コース途中、山頂などで、絶景や草花との出会いが楽しみです。次はどこへ行くのか、少しトレーニングしなくてはと、元気の源になります。

**山田きみ子 70代**

コロナ禍で、体育館使用中止が度々有るなか、50代〜70代の仲間で行く「バドミントン」です。

うまくいって笑い、失敗して大口開けて笑い、これ程笑うときはありません。週一回ではありますが、これが元気の源です。

**サナエさん 60代**

昨年暮れ、母が足を骨折し手術、リハビリのため、約3カ月の入院生活を余儀なくされました。二人から一人になって、仕事から帰っても、迎えてくれる人のいない部屋の何と寒々として寂しいことが。食事も空腹を満たすだけでなく、おしゃべりしながらするからこそおもしろいのだと痛感しました。元気がなった母と一緒に、わたしを元気にしてくれるとわかりました。

**かせママ 30代**

大好きな夫と、生憎な9歳の娘と、元気がっぱいの8カ月の娘です。それから…おなかにいる3人目の子どもです。どんなにわりで大変でも、娘二人の笑っている顔、夫の笑顔を見ると、うれしい気持ちになり、やっぱり私の家族はいいな〜と思います。

**猫パンチ 60代**

ラジオ大好き人間です。台所

で、車通勤中、畑仕事でラジオを聞いています。そしてラジオ番組にメッセージを送信して読まれた時のドキドキ感がたまりません。文章を考えるのも脳トレと思っています。

**山田満喜子 70代**

食事ですね。毎日コープのおいしい食品でも感謝と幸せいっぱいです。

**猿田千奈美 60代**

ガーデニングで育てている花々が成長する様を見ることです。種まき、株分け、種とり、ほぼ一年を通じてやることがあり、外で活動することは気分も上がりますし、通りすがりの方に「きれいですね」と声をかけてもらうのはうれしいです。

**カモミール 70代**

私の元気の源。二人の孫の成長を見ることが。2匹の猫たちと昼寝すること。庭先の草花。おいしい食べ物。読書。小さな手仕事。仲間と合唱すること。朗読をしたり聞いたりすること。見たい、知りたい、聞きたい、やってみたいたくさんがあることかな。

**ももにゃん侍 20代**

私の元気の源は、コーヒーと甘いもので一息つく時間です。短い時間でもホッと一息つくとその後頑張れます！

**サムの母 50代**

私の元気の源、それは遠く離れた地で社会人をして頑張っている子ども達です。長期休みに物見遊山を兼ねて遊びに行くのが楽しみです。一緒に街を元気に歩いて素敵なお店に入ったりちよこつと食べたりするのが楽しみです。まだまだ歩きたい場所がいっぱいあるので、日頃から歩いて足腰を鍛えています。服とか下着とかはその時に買えるように、普段の生活は贅沢しません！

**安曇野の初ちゃん 60代**

私の元気の源はバッチワークです。お仲間を教えていただきながら、最近は大きな作品に取り組んでいます。根気のある作業ですが、作品が完成したときの達成感なんとも言えません。ただ、長いあいだ取り組んでいると目がしょぼしょぼしてくるので気を付けながら(笑)

**くくくま 50代**

ずばり!! 食べる事です。平日は家族のために朝昼晩の食事作りは手を抜きませんが、週末は外食を楽しみます。近所のお店のモーニングや、夜もあちこちの居酒屋さんに行き、食べ飲み歩きするのが楽しみでした。現在はコロナ収束後に行きたいお店をリストアップするのが「源」になっています。

**みっちゃん 70代**

孫たちはコープの唐揚げや山賊焼きが好物で、いつもおいしいと喜んで食べています。その様子を見るのが私の元気の源です。

**フリートーク**

**畑仕事スタート**

**イチゴショート 60代**

今年も畑仕事のはじまりです。いろんな野菜をつくり、食卓にぎやかにしていきたいです。

**お買い物を減らすコツ**

**コッチ 70代**

コロナ禍で食材や日用品の買

い物もなるべく回数を減らして  
います。生協さんはそんな時の  
強い味方！生協さんにしか無い  
ものもあり、生活に無くてはな  
らない存在です。

## 春が来た

福寿草 60代

簡単にはとけないと思ってい  
た大雪が、あつという間にとけ  
て、福寿草が出てきていました。  
春は、急にやってくるんだなあ  
とあらためて思いました。冬の  
間は、絵手紙の題材がなかなか  
見つからずにはいましたが、これ  
からはどんどん見つけたりそう  
で、春はいいなあとしみじみと感  
じています。

## あるをつくす

こぶこぶ 40代

どれだけお買い物に行かずに  
過ごせるかチャレンジ！がマイ  
ブーム。調理に手間のかかる食  
材も忘れられる事なく食卓上  
がります。少ない食材だと思わ  
ぬレシピが登場したりします。  
気持ちも冷蔵庫もスッキリする  
のでオススメです。

## わが家のお気に入り

### お菓子

とんぼ 60代

コープでは、ロイズのチョコレ  
トや、六花亭のお菓子など、お店  
では買えないお菓子が注文できま  
す。梅ヶ枝餅も大好きです。時々、  
抽選に外れて買えないこともあり  
ますが、毎回何が載っているのか、  
カタログを見るのが楽しみです。

### 具だくさん

### ひじきご飯の素

でこさん 70代

といだ米に混ぜて炊くだけで  
おいしい混ぜご飯ができるの  
で、昼食によく利用しています。  
昼は二人だけなので、残りは小  
さなおにぎりにして、夕方帰る  
家族のおやつになります。

リンゴちゃん 70代

ひじきご飯の素は普段とれな  
いひじきがふんだんに入ってい  
て、孫たちも大喜びでおかわり  
をしてくれるので、大変ありが  
たい商品です。もち米で炊くと  
さらにおいしいです。

### CO・OP

### ミックスキャロット

ぷりんあらもーど 40代

ミックスキャロットと、わい  
わいステイックゼリーは娘が小  
さい頃から、とてもお世話に  
なっています！お出かけのとき  
には必ず持っています！

### CO・OP

### ふんわり今川焼

たぬぼん 40代

コープの今川焼が大好きで  
す。最後にトースターでカリッ  
とさせて、娘と一緒においしく  
食べています。

## 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  
お待ちしております！

### 8月号テーマ 理想の朝ごはん

●投稿の締め切りは6月11日(土)です。  
※当日消印有効

## ★ Quiz ★ 家族で挑戦 クロスワード

### 【タテのカギ】

- 木の表面を削りなめらかにする工具
- 1年のうち、降水量が特に多い時期
- 漢字で書くと「蝸牛」の軟体動物
- 物事が望み通りになり、十分な様子
- 日本では「御射鹿」「神の子」  
などがあります
- あいさつ代わりに互いの手を握る行為
- 一方が高くもう一方が低い、  
傾斜のある道
- 性格や気が合うこと=〇〇が合う

### 【ヨコのカギ】

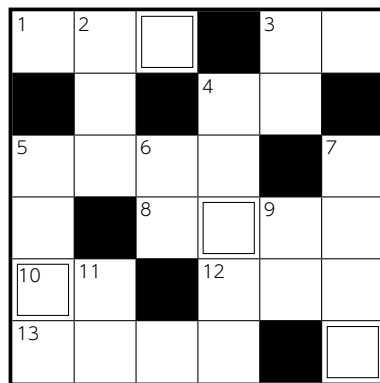
- 豆腐を作る際、  
大豆から豆乳を絞って残るもの
- 作物を植えるため、  
畑の土を盛り上げたところ
- 「海のミルク」とも呼ばれる貝は？
- 相手のなすがままになるしかない状況=  
〇〇〇〇の鯉
- とても優れた出来の作品
- ヒンドゥー教の神・ガネーシャの頭は〇〇です
- 古風で義理がたく、実直な性格=〇〇〇〇気質
- 白塗りの顔に赤色などの線を引く、  
歌舞伎の化粧法

## 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：こんな日は、お気に入りの傘を  
差して出かけましょう！



●締め切り 6月11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。

## 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)



4月号の  
クイズの答え

「ヤ・マ・ブ・キ」  
応募総数 436通 正解数 425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く  
場合があります。