

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 \*

「元気を出したい  
ときにすること」

ゆきんこ 50代

私の元気回復方法。一つ目は、気持ち分かってくれる同僚のおしゃべり。話しているうちに、気持ちが軽くなっていきます。二つ目は、ドラマを見ること。違う世界に現実逃避。三つ目は、コーヒーを飲みながら生協の注文をすることです。これが一番楽しいかな？

こたつねこ 60代

4人目の孫が産まれて、毎日忙しくしています。孫の写真を見ることが元気の秘訣。日々成長する姿に元気をもらっています。

まっちゃん 30代

平日はフルタイムでめいっばい働いているので、土日は好きなだけ寝る!!そして、おいしいものを食べに出かける!!それが

元気の源です。「頑張った自分へのごほうび♡」とたっぷり自分を甘やかすことで「ヨシ!来週も頑張るかー!」と気合いが入ります。

ちーくん 60代

元気を出したいときって、つい自分を奮い立たせて「頑張らなくっちゃ!」元気出していいこう〜!と思いがちですが、私はあえて自分に言い聞かせます。「無理するな!自然の流れにまかせよう!」と。自分らしくね。

やじよめ 30代

美容室で髪を綺麗にすることです。身なりが整うと、気持ちもしゃっきりして元気になります!

M・S 80代

ベッドカバーとか、シーツとか、大きい物の洗濯です。晴れた日に洗濯物を干したあと、竿越しに見る空、白い雲、緑の山々を眺めると、とても元気が湧いてきます。

あおたろう 30代

元々運動が好きなので、元気を出したいときはとにかく動き

ます。以前はランニングが趣味でフルマソンを走ったりしていたのですが、子どもが生まれてからなかなか走る時間がつくれないので、今はとにかく家の中で動き回ります。子どもとの追いかけてこや掃除機で家中をお掃除したり…体を動かすと頭もスッキリしてやる気が出る気がします。

みさつち 40代

わが子にぎゅーつと抱きつくと、パワーがもらえます。何歳まで抱きつかせてもらえるのかな?

しお 30代

元気を出したいときにすることは、しっかり食べることです。7月に第二子を出産し、寝不足な毎日が続いていますが、とにかく食べられるときに食べて体がもつように頑張っています。隙間時間には上の子とも遊ぶので体力勝負!しっかり食べて、体力維持とストレス解消に努めています。

ひとだまこ 50代

私が元気を出したい時にする事は「断捨離」です。日々の掃

フリートーク

挑戦

コスモス 60代

この秋からは「白菜を種から育てる」のを始めました。種まきの際、種袋を開いてそのサイズにびっくりしました。シャープペンシルの芯の先くらいではありませんか。今では子葉が出ています。これが、あのように大きい白菜になるのでしょうか。毎日、見るのが楽しみです。

秋の楽しみ

まつきー 50代

秋はおいしい食べ物がたくさん!!新米はもちろん、果物、さんま、きのこetc…あー、考えただけでしあわせ♡です。今年は農家1年生の私たちのつくったお米がもうじぎ収穫を迎えます。たくさんとれるといいな。

おすすめを教えてください!

みろきち 40代

うちの家族はあまり魚が好き

ではありません。魚が体にいいとは思っているのですが、どうしても肉中心の食事に…。コープを始めたきっかけが「魚の種類が豊富!」と思ったことなのに、あまり注文していません。オスマメの魚、教えてくださーい!

## 私の健康習慣

ネズミ大根 80代

健康維持の為、マレットゴルフ場へ通い、お仲間と一緒に頑張っております。体もスリムになり、夜も良く眠ることができ、自己満足しております。これからも続けていきたいです。

## 完成!

刺子さん 40代

以前生協で購入した刺し子がようやく完成しました。暇を見つけては一針一針：時間はかかりましたが達成感があり、今は大切に使っています。

## 子猫がやってきた!

ひいさん 60代

野良の子猫を譲り受け、飼いはじめて2カ月。雄ですが、噛む

やら引つ掻くやらで、傷だらけです。大きくなれば落ち着くのでしょうか…。

## わが家の大事件

ごるぼち 40代

今年の夏、わが家に大事件が起きました。夫の頬に小さな水ぶくれがポツポツ：皮膚科に行ったら帯状疱疹と診断されました。翌日には目が腫れてしまい眼科へ。幸い視力には影響がなく、現在飲み薬と塗り薬で水ぶくれと腫れと戦っています。夏の疲れが、ストレスが溜まっていたのか：ゆつくり休んでカッコいい顔に戻っていただきたい。夫へ、50代半ばになって来たので無理だけはないですね。

## わが家のお気に入り

CO・OP 福岡県産  
あまおうのソーダ

あんこ 50代

おいしくて家族みんなのお気に入りです。同じシリーズの北海道産メロンのソーダも購

入してみました。届くのが楽しみです。

CO・OP  
ブリツとした大海老の  
チリソース煮

小林聖子 70代

中華料理店で食べるのと同じくらいおいしくて、家族に好評です。時々買って楽しんでいます。

## 肉焼売

りなり 30代

レンジで温めるだけですぐ食べられるので、冷凍庫に常備しています。

## 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います!

1月号テーマ

2023年、どんな年にしたい?

●投稿の締め切りは11月12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。

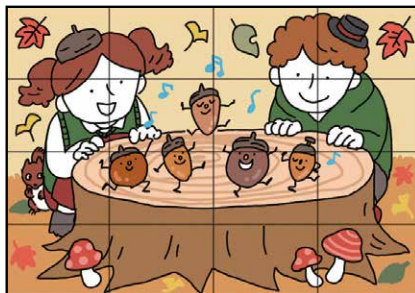
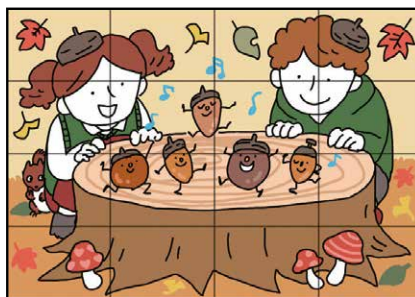
右の2つの絵を比べて、5カ所の間違いを探してください。間違いがある場所のアルファベットで答えてください。(イラストの汚れは、あてはまりません)

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

●締め切り  
11月12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)



9月号の  
クイズの答え 「C・D・J・M・O」  
応募総数 428通 正解数 413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。