

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 *

「暑さを
やわらげる工夫」

ミワちゃん 60代

わが家は標高が700mくらいのところにあり、日中も扇風機をちよつと回すくらいで快適に過ごせています。ただ食べ物は冷たいものがおいしく感じるので、暑い日のメニューには、ゼリー寄せや冷やし冬瓜、冷たいスープが、おやつにはフルーツがいっぱい入った牛乳寒天がかかせません。

ななゆう 40代

ガラス製の食器を使うことで、グラスやお皿で、目から涼を取り入れて、夏バテ予防に努めます。

栗林律裕子 60代

真夏は行動時間を早朝4時から早めます。散歩、草取りなど外仕事は朝！日中は昼寝して体力温存。これで酷暑の期間を乗り切ります。

ももも 30代

アイスネックリングを使いはじめました。首につけておけば涼しい！今までは、クールタオルなど使っていました。服が濡れたりして気になっていました。エコで繰り返し使えるし、とてもいいですよ。

ユッキー 60代

窓には緑のカーテン（朝顔）。そして日中出かけるときには、遮光カーテンを閉めます。暑さもやわらぎ、部屋の日焼け予防にもなりますよ。

てんこ 50代

寝苦しい夜はおでこに冷却シートを貼って寝ます。エアコン、扇風機もありますが、電気代節約のためと、冷えすぎでしまったら、身体が痛くなってしまう方におすすです。アルコール入りのウェットシートでさっと手足を拭いて寝るのも良いですよ。

はるぼん 30代

暑い時には子どもと一緒にかき氷を作ります。シロップを何種類か用意しておいて、好きなものを選んで練乳をかけたたり、

あんこをトッピングしたり、屋台気分でわいわい楽しんでいきます。自分で作ったかき氷は冷たくておいしくて最高です。

大山里歩 20代

アロマオイルを使ってひんやりスプレーをつくっています。ペパーミントやユーカリ、レモンなど爽やかなオイルを水と合わせて、首元や露出したところにかけて、首元やひんやりします。とってもいい香りなので心も癒されます。

はなちゃん 70代

夏の夜は寝苦しいので、冷凍しても硬くならない氷枕を冷やして使って寝ます。冷たくて、柔らかくて、ぐっすり眠れます。

りんご 50代

よく冷やした濃いめのアイスコーヒーを飲むとスッキリします。グラスも冷やしておくのがポイントです。

みっちゃん 60代

カーテンレールに風鈴を2つつけています。風が吹けばかわいい音がして癒されます。外出するときはスカーフをしたり、

洋服に合わせて帽子を使い分けて楽しんでいきます。

マエチャン 70代

玄関に打ち水をしたり、首に冷たいタオルを巻いたり、風鈴をつるして音を聞いたりして涼んでいます。昔からの方法ですが、なんとなく涼しく感じます。

ぶによ 60代

夏の暑さを和らげるには、なんととっても冷えたスイカが一番です！毎年波田の友人から送られてくる下原スイカをよく冷やしてかぶりつくと、スーッと涼しい風が吹きぬけるよう。夏の醍醐味ですね。

こはちゃん 40代

冷房と併用してサーキュレーターを回したり、氷系のアイスを食べたり、冷えたビールを飲んでたりする事です。

ゆいか 30代

冷たい食べ物を食べる事です。休日のお昼は、そうめん、冷やし中華、冷たいうどんなど野菜をいっぱいのはせた冷たい麺が主流です。ツルツルと食べられるので子どもにも人気で、

食欲がない季節にもバッチリです。

グラジヨウラス 80代

窓や戸を対角線状に開けて風の通りを良くする。防犯のためにはよくないが、省エネのためには仕方がない。それでもダメな時はクーラーを使用する。

小林聖子 70代

夏になるとスリッパをやめ、い草の草履をはいたり、居間の敷物もい草のござにしています。

ガンビー 50代

暑さをやわらげるというのは、なかなか難しい時代になってきましたね。こうなると見た目の涼しさで、陶器の金魚鉢と浮かせる金魚を買いました。あとはお部屋の片付けですね。床に置くものをなくすだけでもスッキリしますね。気分の問題ですけれど。

マイベース 40代

かき氷です。材料は水とシロップだけなので、安上がりです。物価高で、今年はアイスを買う頻度もかなり減りました。

おいしいアイスクリームやジェラートも、たまには食べたいですが。

蓮 50代

今年の夏は、いつも以上に暑く感じます。ここ何年か定番だった下着を見直し、いろいろ試して、一番涼しく感じる組み合わせの下着にしてみました。これで、少しは楽に過ごせるといいのですが。

紅 30代

お風呂の残り湯を少しとって置いて、朝に打ち水をします。まだ暑くなる前の涼しい時間帯、気持ちの良い空気を感じながら水をまくことが日課であり、楽しみの1つです。

フリートーク

ほべたんど〜こだ?

サナエさん 60代

毎週「ほべたんど〜こだ?」に応募して、いつも落選の憂きに

目をみていました。しかし、やつと当たったんです(笑)野菜の保管に便利なメッシュのエコバッグをもらいました。プレゼントはその時々で違うそうです。高年齢の母がほべたんを探すのを担当(?)しているので、これからはがんばってもらうこと。

ミールキットで調理実習気分♪

はやぶさ 30代

7月号ソシアに、ミールキットの特集が載っていました。その中であつた、子どもと一緒に調理実習気分を味わうというコメントを見て、こういう使い方があるのか!!!と感心しました。購入して子どもとやってみようと思いました。

夢のような時間

西澤佐知子 60代

6月下旬、夫と近所の小川でホタルを発見。何年かぶりのホタルの乱舞を見ることができました。

わが家のお気に入り

CO・OP
北海道産白身魚と
国産野菜の
ふんわりつみれ

あち 30代

離乳食スタートを機にコープを始めました。11カ月になった娘のお気に入りには白身魚のふんわりつみれ。手づかみでもぐもぐ食べてくれます。

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!

11月号テーマ
始めてよかった習慣

●投稿の締め切りは9月9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)



7月号の
クイズの答え 「D・G・I・L・O」
応募総数 515通 正解数 510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 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
9月9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!

