

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 \*

「始めてよかった習慣」

老眼ばば 50代

毎週ほべたんど〜こだ?に挑戦することです。カタログをすみからすみまでよく〜よく見られるから。

上郷の北ちゃん 70代

コロナをきっかけに、毎日体温を測定するようになり、日々の健康管理ができています。始めてよかった習慣です。

チャムママ 50代

50代も後半になり、日付が変わる前に寝るようにしました。光熱費の節約にもなり、体調もよく、すっきり目覚めるようになりました。子育てが終わったからできることですね(笑)

佐々木美枝子 60代

毎朝トイレ掃除をするように

したことです。常にトイレがピカピカです。

あんころもち 20代

毎朝家から駅まで、夫を見送りがてらウォーキングしています!娘を背負いながらです!毎日の運動は体にもいいですし、足腰も強くなるので続けています。暑さもありますが、太陽に当たり、風を感じると気持ちがいいです!

平松郁子 70代

早寝早起きです。夏の暑い日でも朝の冷気はまさに至福。読書、畑仕事、スイスイです。わずかな時間ですが、はかどります。

いもねえちゃん 60代

最近、アプリを使って英会話の勉強をはじめました。1回10分ほどですが、とても充実した時間です。

ふいる 50代

腰痛で動けなくなったことをきっかけに、ジムに通い始めました。約1年間通っていて、少しずつですが、筋肉もついてきているように思います。これが

らも無理しないように体を鍛えていきたいと思っています。

TANU 60代

始めてよかった習慣、それは3年日記と家計簿です。3年日記にはその日の出来事だけでなく気温や体重も書いているので前の年との比較ができて便利です。家計簿はつけてなかった頃が考えられないくらい、自分の中で必須の事になってきています。

伊藤多加予 50代

朝と夕、デイサービスの方が母の着替えに来てくれます。朝は8時15分ごろ見えるので、自然と7時半に起きるようになりました。以前はお昼まで寝ていることもあったので、早起きの習慣ができて嬉しいです。

中村博見 60代

短歌をつくることですかね。まだ始めてから2、3年というところで、作った歌は600ぐらいますが、心の動きを大切に、いかに表現するか考えるので、老化防止になっています。

さと 40代

万歩計のアプリを使いはじめ

たら、歩くのが楽しくなりました。消費カロリーや、歩数の目標が設定されていて、達成を指して歩くことにやりがいを感じます。また、ポイントが貯まる機能もあるため向上心も湧きます。

藤原誠子 70代

もう3年半になります!早起きが苦手な私が、「ラジ体操」にハマって、すっかり習慣になり、毎朝、気持ちよく規則正しい生活のスタートを迎えています。

よこ 30代

歯磨きにプラスしてフロスを使うようになりました。歯磨きでしっかり汚れが取れたと思っても、フロスをすると歯間から汚れが出てきます。フロスも大事ですね!

カフェオーレ 60代

私は早起きなので、6時から近所の温泉に行くのを習慣にしています。小さな露天風呂があり気持ちがいいです。飲むこともできる温泉なので、ペットボトルに入れて持ち帰り、自宅までコーヒー、炊飯に使用していま

す。入浴料は310円でお財布に優しいです。

つる 80代

4年ほど前、コロナ禍で外出できなくなった頃から、夫とともにクイズ・クロスワード等をはじめました。少しは頭の体操になっているかな?

はなちゃん 70代

購読している新聞の朝刊に、先日から数独が掲載されるようになり、毎朝の日課が出来ました。一面の見出しには目もやらず、真つ先に数独のページを探します。難しい日は、何度も消したり書いたりしていると、あつという間にお昼を過ぎてしまいます。

3年日記を書き始めて10年になります。1日の出来事やニュース、夕食は何を食べた、とかを書いています。去年の今頃は何をしていたのか?とか振り返って思い出したりしています。とても生活に役立っています。

フリートーク

聞いてみただけです

原美恵子 70代

アイス好きの夫。「ハピ・デリ」のアイスのページを見せ、「今週はどれを注文する？」と聞くと、「うーん、これ！」って選んでくれるけれど、黙ってスーパーアイスの商品を注文する私です。

木曾おもちゃ美術館

あかりいおりママ 30代

Socia 9月号で紹介されていた「木曾おもちゃ美術館」は以前、子どもたちと一緒に遊んでとても楽しかった思い出の場所です！記事を見たらまた行きたくまりました。

成長を感じる瞬間

田中かね子 70代

以前、お盆に私が「ご先祖様、来るかなあ」と言ったとき、「見えない！こわい！こわい！」と目をつぶっていた孫。8歳になる今年は、大人の真似をして、

ご先祖様を背負ってきて、\*  
中で降ろしてくれました。  
※中信地域のお盆の風習

わが家のお気に入り

CO・OP

チョコアイスボール

マロニヤン 50代

わが家の、というか夫のお気に入りですが、チョコアイスボールです。ちよこちよこ食べられるのが良いみたいで、無くなってしまうと注文を催促されます(笑)

産直若鶏

ささみまるごと甘辛カツ

(コープデリオリジナル)

ひろこちゃん 60代

ささみまるごと甘辛カツのストックが欠かせません。主菜があっさりしていたり、物足りなかつたりした時に、レンジでチンしてすぐに対応できるので重宝しています。

CO・OP かりかり  
チーズ丸(Ca入り)

へこちゃん 40代

2歳の娘がハマってしまつた、かりかりチーズ丸。チーズの香ばしさがおいしくて、大人も大好きなお菓子です。月に1回の掲載を見逃し、ストックが切れた時、娘は泣きながら「チーズらむ(丸)〜！チーズらむ(丸)〜！」と…。仕方がないのでフライパンでチーズを焼いて食べさせました。もうストックを切らしたくないので、買い逃さないように気をつけています。  
※いつでも注文で11月5日回までいつでも注文できます。

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

わが家の定番鍋&アイデア鍋

●投稿の締め切りは11月11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  
11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。

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 「D・F・I・K・M」  
応募総数 489通 正解数 477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。