

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\*

「これがあるから  
がんばれる！」

西村香織 50代

私の「これ」は「ひとりカラオケ」です。3時間好きな曲を思いつきり歌い続けてストレス発散！仕事もこれでがんばれます。

メリー 70代

8年続けているフオークダンス。体を動かし、ステップを覚えるために脳をフル活動させ、ブラウスやスカートを着て若返り。月6回の練習があるから日々の生活もがんばれる！

カメママ 30代

コープのミールキット！夕飯の支度が遅くなっても、週に一回これがあるだけでがんばれます。ミールキットを使う日は子ども達と少し長めに遊んだり、ゆっくり向き合える時間が増えるので本当に助かっています。

毎回何を頼もうかと悩んじゃいます(笑)

モー娘ばあば 60代

夫と私は松本山雅の10年来のサポーターです。勝利した時は大喜び、負けた時はしょんぼりしてしまいますが、選手ががんばっている姿を見て、私達もがんばっています。今季はJ2昇格を願っています。

ひなちゃんば 50代

コーヒーです!!濃い目のブランク派で、1日に3杯は飲みます。特に食後は無性に飲みたくなります。

ひろりんママ 30代

子育てに仕事に、目まぐるしい日々:おいしいご飯を食べに行くことでリフレッシュ!!誰かが作ったご飯はおいしすぎる〜!

あんこ 50代

毎朝大変な夫のお弁当づくり。年末の仕事納めの日に、夫がお寿司屋さんでお寿司を買ってきて、労ってくれるのが励みになっています。また次の1年もがんばろうと思います。

ハラタク 30代

半年に一回、高校の同級生と集まって飲み会をしています。それぞれ子どもがいるので頻繁には開催できませんが、これを楽しみに日々がんばっています。

スーコ 70代

なんととっても年を取ると、一日の終わりにお風呂に入って温まるのが一番の楽しみです。疲れが取れると、明日もまたがんばろう!と思います。

オギッチョ 60代

年末年始、3月の期末休み、5月の連休、夏休みと、東京で暮らす二人の娘たちが孫を連れて遊びに来ます。これがあるから、何事もがんばれる。

まりん 50代

わが家の4歳の柴犬。そのかわいさは世界一、いや宇宙一。家族全員もれなく親バカです。雨の日も風の日も大雪の日も、散歩という名の運動を続けることができます。そして毎日家族の帰宅を大歓迎してくれるので疲れが吹っ飛びます。

黒姫山 60代

田畑・薪づくりの仕事を終えた後の晩酌。これなしではやってられません。

ぼてぼてと 40代

うちの子ともはおいしいごはんがあれば、いつもよりもっとがんばれると話している。卵焼きが大好きで、小学生の頃から失敗しながら、自分でだし巻き卵を焼いて腕を磨いている。おしくできた時のテンションは高め(笑)そして親は夜の晩酌。体調や満足度を考える歳になり、好きな酒を適量楽しむことが明日への活力になっている。

ミロヒー 60代

温泉で一泊してのんびりする事ですかね。いろいろ調べていい宿をチョイスして予約、その日に向けていろいろがんばることができます。お金はちょいとかがかりますが:。

うたたネコ 50代

通勤の車の中で、好きなアーティストの曲をかけて、時には一緒に歌っています。中でも私の元気のもとになるのは、メイソールカルの人の声。昔、精神的にキツかった時、その声に救われてからは、私にとって精神安定剤みたいなものなのです。

ピーチラッシー 30代

チョコレートがあるから毎日がんばれます☆疲れたとき、がんばったとき、イベントのとき:いろいろな場面でチョコレートを食べて、心を落ち着かせ、次の活力にしています。甘いものの最高!!

モリス 60代

DVD映画の鑑賞です!おもに海外の映画を見ます。別世界に連れて行ってくれるようで、癒しの時間です!

トボロ 70代

退職後、農業に邁進しています。夏野菜はほぼ自家製で賄えるようになりました。家族の「おいしい」。「家の野菜が一番!」の声があるからがんばれています!

てっちゃん 60代

舞台、ミュージカルを見に行くことです。何を着て行こうと



か準備して、会場では観劇はもちろん、パンフレットを買ったり、公演グッズを買ったり、全部ひっくるめて楽しいです。私の元気の源です。

フリートーク

直伝！中国の餃子

まことん 50代

中国の方と仲良くなり、中国の餃子を教えてもらいました。あまりにもおいしいので娘と何回も作りました。ひき肉と好きな野菜、苦手な野菜、ハーブ類、とにかくなんでも入れて、餡を作って茹でて食べる！栄養も満点、おなかもいっぱいです。

一緒に菓子づくり

りおババ 50代

5歳の孫娘は、最近お菓子づくりをしたがります。エプロンをつけて踏み台に乗り、小さな手でかきませたりこねたり真剣です。できたお菓子をパクパク嬉しそうに食べている姿を見ると、愛おしく思い

ます。時間がかかるし、後片付けも大変ですが、貴重な時間を過ごす事が大事だと思います。今度は一緒に何を作ろうかと考えるのが楽しいです。

わが家のお気に入り

CO・OP

麺きわラーメン

kami 50代

味はそんなに期待せず、いざという時の非常食にと注文した「CO・OP 麺きわラーメン」。即席めんなのに本格的な味でとてもおいしかったです。醤油も味噌もどちらもおいしかったです！

CO・OP

豚肩ロース包焼き

マーばあちゃん 70代

私の2人の孫（小学生）は、「CO・OP 豚肩ロース包焼き」が大好き。たまに孫を預かった時、これを出すとご機嫌なんです！ジジもババも大好きだから、ハピ・デリ！に載るのをいつも楽しみに待っています！

CO・OPレンジでできる！生姜香るスープの小籠包

ちーたん 40代

中学生の娘が、小籠包食べたーい！とテレビで見ってから言うようになりまし。学校の給食で出ているのか分かりませんが、たぶんあの肉汁を思い浮かべているんだろうなあと。そんな時、生協さんの小籠包を注文して食べてみました。娘からの一言「もう一回頼んで!!」。生姜がきいていてちょっと大人の味が好物になったようです。また注文します！

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！

5月号テーマ 私の好きな景色

●投稿の締め切りは3月9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 3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!



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)



1月号のクイズの答え 「D・E・G・L・N」 応募総数 592通 正解数 578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。