

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 *

「いつも持ち歩いて
いるものは？」

大門沢 60代

長野県民手帳です。スケジュール管理はもちろんですが、長野県の豆知識が詰まっているので楽しいです。そして、趣味の短歌のフレーズが浮かんだ時、さっとメモができて便利です。

もち大福 30代

家族の電話番号のメモです。災害の多い日本ですから、万一、外出先で携帯電話が使えなくなっても、公衆電話から連絡ができるように対策しています。

ひまわり 70代

買い物先のポイントカードです。家に置いていった日に、そのお店で買い物をする事になると、残念でなりません。お財布の厚みが増すばかりですが、できるだけポイントカードを何枚も持ち歩きます。

まちゃこ 60代

一口羊羹2つと飴2つ、お湯か水。2つにしているのは夫と一緒に行動することが多いからです。気分転換にも口寂しいときにも重宝です。災害で食べることの無いように願っています。

オレンジ 80代

外出時、バッグの中には必ずスーパリーのレジ袋が2〜3枚入っています。雨が心配になったときのサドルカバー、紐のかわり、不要になったものの始末など、何回助けられてきたことか。持っていて損はない優れたものです。

こはるひより命 60代

おなかやすくのでいつも「おにぎり」を作って持ち歩いています。中身は鮭フレークが好きです。

晴天のまま 40代

外出する時は、近所であつても家の鍵を持つて出ます。防犯の意味もあります。以前、ほんの数分家を出たときに、たまたま夫が鍵をかけて外出してしまい、家に入れなくなつてしまったことがあります。

はあく、自分の家なのに入れなくなることは、とかなり落ち込みました。それ以来、鍵を持ち歩いています。

ちよつと出かける時も水筒は必ず持ち歩いています。ちよつと良い温度のお茶だったり、白湯だったり。ペットボトル飲料はもう何年も購入していません。

ぶつぷ 60代

ハンドクリームは必ず持ち歩いています！今は香りのあるものや、おしゃれなものがたくさんあるので、ちよつと塗るだけでもテンションが上がります！

あーちゃん 40代

スマホです。以前は持ち歩かず、固定電話と化していたのですが、スマホで歩数を測ることにしてから、常にポシェットに入れて持ち歩いています。

ぼん 60代

今は、飛行機に乗るのも、イベントのチケットもデジタル化され、スマホが壊れたり無くしたりしたらどうしよう…と思つています。若者のスマホ依存症が心配、とか言われますが、中高年でも依存症になりそうです。

煮豚 30代

子どもが生まれて出かける際の荷物が大幅に変わりました。おむつと哺乳瓶、ミルクが欠かせないので。近場に行くにも大荷物…。ただこれも今だけだと思つと、重たくても幸せなのだと感じています。

しのさん 60代

スマホのケースに入れていた怪我から守ってくれるお守りです。段差で転んだり、犬の散歩で転んだり怪我が続いた時、コレはいかんとお参りしていただいてきたものです。そのおかげで今は無傷でいられます。

かわピー 30代

シールや折り紙でつくった手裏剣をカバンに潜ませています。以前はわが子が出先でグズった時のアイテムとして持ち歩いていました。今は、いつか泣いているおばちゃんにそつと差し出せるおばちゃんになれるよう持ち歩いています。（未だに出番なし）

とまと 60代

8年前に亡くなった母の写真です。困つた時や悲しい事があつた時、そつと手を当ててパワーをもらっています。

どれみ 40代

娘達が幼い頃折り紙で作つてくれたお守り。覚えたひらがなで書いた「おしごとがんばつてね。だいすきだよ」のメッセージ入り。今もそれを見るだけで力が湧いてきて、自然と笑顔になれる宝物です。

Ming 20代

もうすぐ一歳になる息子と出かける際は、必ず絵本を持ち歩いています。機嫌が悪くなつても、お気に入りの絵本の1ページを見せるとニコニコになるので手放せません！コープでは絵本が通常より安価に購入できるので、大変助かっています。これからもたくさん購入させていただきます！

サナエさん 60代

折り畳み傘をいつもバッグに入れてあります。先輩が高校生の時、突然の雨に降られて制服のスカートがひだが崩れてしまつたことがあり、それ以来、どんなに晴れていても折り畳み傘を持ち歩くのだと聞いて、私もな

らいました。職場のロッカーは、少しでも私物を増やさないために置き傘はしません。

ぼん 30代

やはりスマホです。スマホ依存にならないよう注意しながら付き合っています。1歳の息子のふとした仕草にキュンときた時に、すぐに写真が撮れて便利です。おかげさまで息子の写真でスマホの容量がいっぱいです！

遷暦秒読みばば 50代

ありきたりかもしれませんが、絆創膏です。自分はもちろん、まわりの誰かのお役にたてるかな...と思って。小さなお守り。

フリートーク

春になったら

なな丸 60代

暖冬とはいえ寒中はやっぱり寒いです。春になって、家庭菜園をやるのを、首を長くして

待っています。今年は花にも力を入れて、たくさん咲かせたいです♡

私の思いつきレシピ

藤原道長 70代

70代に突入しました。今まではほとんどお料理もおまかせで、外の仕事が自分の役目とと思ってきました。でも、たまにお料理のアイデアが浮かんできて、こんなのかな？なんて思ったりすることがあります。先日余ったお餅に、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、ケチャップ、チーズを思いっきりのせてフライパンで焼き、ピザ風にしてみました。焦げたけど、めちゃグッドでした。

わが家のお気に入り

CO・OP 毎日鉄分

ヨーグルトプルーンFe

ポン 50代

忘れず注文している「毎日鉄分ヨーグルトFe」。欠かさずいただいています。前回の人間

ドックでは、貧血で再検査を受けましたが、今回は大丈夫でした。鉄分補給をおいしく続けられて何よりです。

CO・OP 北海道のいんげん

みみみ 40代

一度買ってみたいところ、とても便利。娘の弁当にスープを持たせるのですが、具が足りないなあという時、いんげんを冷凍庫から出して、手でポキポキと折り、一煮立ちさせるだけ。卵焼きに入れてもよし。忙しい朝の味方！冷凍庫の常備品です。

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！

6月号テーマ

暑くなると食べたくなるもの

●投稿の締め切りは4月13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)



2月号の「ウ・グ・イ・ス」クイズの答え 応募総数 616通 正解数 616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。

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何でしょう?

ヒント：天ぷらや和え物、おひたしにしても!

1	2	3	4
	5		
6	7	8	
9		10	
	11	12	13
14			

●締め切り 4月13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。

★QUIZ★ 家族で挑戦 クロスワード

【タテのカギ】

- ①たまねぎをじっくり炒めると○○○○に
- ②グラスに果物やアイス、生クリームなどを盛ったデザート
- ③「実験室」や「研究室」を指す言葉です
- ④怖いものなどに対してハラハラ、ドキドキする感覚
- ⑤とても大きく育つ木。寺や神社の境内によく植えられています
- ⑥猫の○○○=場所が狭いことのとえ
- ⑦「今日」より1日前の日
- ⑧神社で、神職の補助をすること
- ⑨首都はサンティアゴ。南北に長い国

【ヨコのカギ】

- ①春が旬の、細長い野菜。緑や白のものが有ります
- ②「両親」と同じ意味の言葉
- ③何枚も重なっている状態
- ④○○にとる食事は「ランチ」です
- ⑤無駄に費やすこと。食品○○、時間の○○
- ⑥太陽が出てくる方に向かって左の方角は…
- ⑦「フリーマーケット」を言い換えると?
- ⑧感情がひどく高ぶることや、激しく怒ること