

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 \*

**「2025年、  
挑戦したいこと」**

**ゆあ 30代**

家を心地よい居場所にする  
ことです。私はいつも、生協のカ  
タログを見て掃除用品を注文し  
ただけで、掃除をした気分にな  
ってしまいます。わざわざ配  
達してもらうので、掃除も頑張  
ろう、と気合いを入れたいです。

**マツバチャ 60代**

昔習っていたピアノ。もう長  
いこと弾いていないので、全く  
弾けない状態です。昨年は体調  
を崩して入院したりして、心に  
余裕がありませんでした。ピア  
ノをまた弾けるようになり、心  
に余裕を持ちたいものです。

**アンテン 30代**

息子の離乳食が始まります。  
初めての離乳食、料理は作るの  
が好きだけど、ちょっとと苦手  
ですが、息子のために手作り離  
乳食に挑戦して頑張りたいたい!!

**けいこ 1980 40代**

電車が好きな息子と電車に  
いっぱい乗ることで。家の近  
くの駅から乗れる電車だけじゃ  
なく、いろんな観光列車にも乗  
りたいです。うーんと遠くまで  
行きたいです!

**いろは 50代**

2025年は、英語の再学  
習をしたいです。学生時代は試  
験のために頑張っていたけれ  
ど、実際、使えるようにはなら  
ず…これからは、自分の旅行、  
楽しみのため、ゆっくり学び続  
けてみたいと思います。

**しめじ 30代**

とある資格の勉強です。現在  
の仕事にも活かせて、将来的に  
も役に立ちそうなので、もし試  
験に落ちてしまったとしても身  
になるはず。

**ななゆう 40代**

予算通りに生活することで  
す。メリハリをつけた家計管理  
で、使途不明がなくなるように  
したいと思います。

**まっちゃん 30代**

私はお菓子作りが好きです。  
2025年は難しそうでなか  
なか手が出せなかったシフォン  
ケーキに挑戦したいです!ケー  
キやクッキーの型など、道具を  
見るだけでもわくわくします。  
ふわっふわのシフォンケーキが  
作れるといいなあ。

**にこ 40代**

梅漬けを2年連続で挑戦しま  
したが、なんだかうまくいかず…。  
今年は上手に漬けている人に聞  
きながら、納得のいく味になる  
ようにチャレンジしたいです。

**草大福 70代**

ジムへ通い出してから20年経  
ちました。幸いなことに、足腰  
もまだまだしっかりしているの  
で、これからも通い続けようと思  
います。

**ナガレボシ 40代**

サイクリングに挑戦した  
い!7歳の子どもが自転車に慣  
れてきたので、少しずつ距離を  
延ばして、近くの公園や、シヨッ  
ピングモールなど、いろいろな  
ところに行ってみたい!いつも  
車でみる景色と違った発見がで  
きるかな、と思っています。

**ルー 50代**

料理のレパートリーを増や  
したい!コープの食材を見なが  
ら考えたり、図書館でレシピ  
本を借りたり、外食でおいし  
かったものを家で作ってみた  
り…。そんなことに、チャンレ  
ンジしたい!

**バラソル 40代**

仕事に子育てに追われて、忙  
しい毎日を送っています。気づ  
けば自分の事は後回し。なんで  
もいので自分だけの趣味を見  
つける事が、2025年挑戦  
したいことです!

**寒がりウォーマー 70代**

自他共に認める寒がり屋なの  
ですが、冬も休まずにウォーキ  
ングを続けたいと思います。

**りくママ 40代**

子どもや自分の服の整理。長  
年使っていない物など、思いま  
きって断捨離したいと思いま  
す。部屋をスッキリさせたい!  
写真の整理もしなきゃいけない  
な。

**丸山康子 60代**

長く勤めたパートを9月で辞  
めました。教員の夫も65歳で再  
任用が終了します。これまで忙  
しかったり、コロナがあったり  
で実現できなかった海外旅行を  
2人で実現させたいと思います。

**まめ 40代**

毎年ある健康診断の検査結果  
に「あなたは実年齢よりも〇歳

**安曇野の初ちゃん 60代**  
北海道のドライブ旅行です。  
夫とマイカーでのんびりドライ  
ブをして、北海道の大自然を満喫。  
そして、温泉に入り、大好きな  
海の幸を食べたいですね。夫の  
尻を叩いて実現させよう(笑)

**ひろりんママ 30代**

ランニング!子育てに少し余  
裕が出てきたので始めたい。全  
くの初心者ですが、日々の運動  
不足解消に少しでも…。まずは  
シューズをゲットして近所の  
コースから始めたい!

**頑張ろうババ 60代**

なんでも歳のせいにして、新  
しいことにはトライできない現  
状ですが、ズンバという楽しい  
ダンスもしてみたいし、ゆっくり  
飯山の寺巡りもしてみたいです。

マイナスです」と書かれます。2025年は食事に気をつけて、体を少しでも動かして健康維持し、マイナス5歳以上を目指したいと思います。

スヌーピー 50代

私はかぎ針編みが得意で、編み図を見れば大抵のものは作れます。ところが、棒針編みは全然できません。2025年は棒針編みにチャレンジしてみたいです。

みーこ 60代

2025年3月で仕事を完全に辞め、家にいるようになります。野菜をたくさん作り、直売所に出したり、施設に届けたりしながら、新しいやりがいを見つけていきたいです。

フリートーク

古希を迎えて

コキ 70代

10月に古希を迎え、70代になりました！シヨック！運転免許

の更新にも高齢者講習が必要です。いろいろ大変ですが、うれしいことも。医療費の窓口負担が2割になりました！

ブドウの誘惑

たぬボン 60代

血液検査で、中性脂肪が高いと言われました。果糖に注意とお医者様に言われましたが、大好きなブドウの出盛りには、我慢ができません。困ったものです。次の検査はいつにもましてドキドキです。

わが家のお気に入り

CO・OP

ミニきつねうどん

サナエさん 60代

わが家のお気に入り商品を紹介いたします。CO・OPミニきつねうどんを食べてみてください。甘なお揚げさんとやさしいスープが、とてもおいしいです。ミニサイズなのでお弁当の味増

汁代わりに便利で、これからの季節にはいいですよ。

CO・OP 炊くだけ おこわ 栗おこわ

なあちゃん 60代

秋は栗ご飯が食べたい、と思いましたが、栗の皮をむくことを考えると、なかなか作ることができずにいました。そんなとき、生協で栗おこわの素を見つけて購入し、作ってみました。水を加えて炊飯するだけで、とてもおいしい栗おこわを味わうことができました。

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！

3月号テーマ

子どもの頃夢見ていたこと

●投稿の締め切りは1月9日(木)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  
1月9日(木) ※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)



11月号のクイズの答え 「A・D・H・M・O」 応募総数 462通 正解数 462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。  
※商品や配達に関するお問い合わせについては8ページ下段をご参照ください。