

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 *

**「これで元気いっぱい！
疲労回復術」**

安曇野の初ちゃん 60代

夏になると、昨年実がこぼれた青じそが、畑のあちらこちらに生えてきます。その葉を収穫してジュースを作ります。冷蔵庫で冷やして暑い盛りに飲むと、爽やかな味が口のなかに広がり、二元気が出ます。

トチくん 30代

暑さで疲れると、自然と酸っぱいものが欲しくなります。お酢を使って鶏のさっぱり煮や酢飯のおにぎりなどを作ると、食欲が湧いて体力が落ちにくい気がしています。

らたん 50代

夏バテ、仕事の疲れで元気が出ない…そんなときは、近くの日帰り温泉に行きます。夏に温泉なんて、余計に暑くなりそうですが、ゆっくり過ごし、帰宅して

から自家製梅酒をソーダ割りにして一杯。娘たちには梅シロップに氷を入れて。夏を元気に過ごすのにはこれが欠かせません。

けんけん 30代

庭でとれる野菜を食べることで。今はキュウリがとれだしました。キュウリは暑くて食欲がないときでも食べやすく、また身体を冷やしてくれるので、疲れがとれる気分になります。

ゆの 40代

暑い時も、生姜の佃煮があればご飯がすすみます。そうめんにも合うので、夏には欠かせません。毎年沢山作って冷凍しておきます。コープに加入したばかりですが、生姜が安く売られていたので、さっそく購入しました。

さくちゃんママ 30代

以前知り合いに、「梅のさしす漬け」というものがあります。サツパリしていておいしい、元気になりそう、いつかは自分で作ろう！と思いつつ毎年夏になると思い出すだけで終わっています(笑)

花風雲 60代

へこたれた気分の時は、花を買います。その時、お金がなかったら空を見ます。風にあたつて雲を見て「オーイ雲よ、どこ行くんだい」と聞いてみます。花、風、つまりは自然の中に身を置くことかな。

みえごん 50代

疲れた時こそホットヨガに行きます！暑い中でゆっくり自分と向き合い過ごします。できないポーズもありますが、癒しです。

ミモザ 40代

平日に有休を取り、少しリッチチなランチを食べに行きます。そして帰宅したら、録りためたドラマを見ながらおやつを食べた後、昼寝をします。普段自分のペースで過ごすことができななので、ゆっくり気の向くままに過ごすのが体力的にも精神的にもホッとします。

へこちゃん 30代

私の疲労回復術は、アイスコーヒーを飲むことです。仕事ももうひと頑張りとか、家事が終わってほっと一息に飲む一杯が、疲れを吹き飛ばしてくれます。

チョコちゃんに叱られた 70代

毎週末に放送されるラジオのリクエスト番組に投稿することです。主に70年代から2000年の日本の曲が流れます。自身のメッセージとリクエスト曲が流れると、元気いっぱいになります。

マチャコ 60代

疲労回復には何といても「早寝早起き」「食べる」！いつもより30分早く寝る。そして30分早く起きる！食べるのはしょっぱいキュウリの塩漬けと、甘い大福かどら焼き。食事は麻婆豆腐かカレーライス。これで決まりです！

亥年生まれ 80代

畑で取れた旬の野菜を食べると、温かいお風呂に入り、寝る前に軽く体操します。

くるくる 10代

大好きなアイスを食べると!!夏の疲れた夜の夜に食べるアイスがしみても体も満たされ、頑張る気持ちが復活します!!家族で食べてこの暑い夏を乗り切りたいです!

ブルーツリー 40代

誰かが作ってくれた、おいしいご飯を食べてゆっくりお風呂につかってしっかり眠る!ごはんは自分で作るより作ってもらうほうがおいしい!片付けまでお願い!

らむ 70代

夫との晩酌です。キッチンで料理を作りながら、まずはビールで乾杯。今日一日の疲れが流れていきます。生協さんには重いビールから日本酒、ワイン、焼酎を届けていただき感謝しています。

くまぜみ 60代

へとへとに疲れていても孫の顔を見て、一緒に遊んだり笑ったりするとなんだか嘘みたい体が楽になります。

山の子 70代

楽歌の会に月1回、民謡教室に月2回参加して、歌ったり民謡太鼓を叩いたりして、パワー炸裂で楽しんでます。その後は手作りのレモンサワーを炭酸で割ってゴクリ。これが私の疲労回復に大いに役立っています。よしまた明日からがんばるぞ!

ほんきちまま 30代

たくさん寝られれば一番いいのですが、割り切って子どもと全力で遊ぶ！そして、疲れた子どもと一緒に寝る！これが一番です。

あーちゃん 40代

わが家の子ども達は、BBQをやると元気になります。好きなお肉を焼いたり、マシユマロを焼いたり、暑い時に暑いことをやると親はグツタリしますが、子どもはテンションが上がります。今年は何回BBQできるかな。

ささの葉 30代

子どもたちに聞いてみました。「好きなことをする!」「お風呂にゆっくり入る!」とのこと。私も見習いたいと思います。

フリートーク

やりがい

エチコ 60代

夫と米を作っています。県外に住む子どもや孫たちまでもが「元気でお米作ってね!」と言ってくれます。張り切っている夫です。

夢のような出来事

ぼこにゃん 40代

推し(応援している)グループを見るために、初めての九州へ行ってきました。思い切り楽しみ、翌日帰ろうと空港へ着いたとき、事件は起きました!なんと、グループのメンバーの1人がいたのです!そして私が着ていたグッズのTシャツに気付いて、向こうから来てくれたのです!が、突然のことに驚き言葉が出ない私。メンバーは「またね」と優しく一言、握手をして去って行きました。こんなこともあるのだなと感動した反面、これからはいつでも思いを伝えられるように準備をしておこうと決意を新たにしたのでした。

わが家のお気に入り

CO・OP

讃岐カレーうどん

K・K 70代

冷凍のカレーうどんがおいし

いです。辛さがちょうどよく、量もお昼にいただくにはバッチリ!!猛暑の中、カレーうどんを食べるのは格別です。冷凍庫に常備しています。

CO・OP 焼きそば

パンダ 10代

付属の粉がスパイシーでおいしいです。具はシンプルに肉とキャベツだけにする事が多いです。麺のおいしさが際立ってやみつきです。

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!

11月号テーマ

親子だなあ、と思うとき

●投稿の締め切りは9月11日(木)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

「C・E・I・M・N」 応募総数 428通 正解数 424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6ページ下段をご参照ください。

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)

Grid with letters A through P for identifying differences between two images.

●締め切り 9月11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!

