



夏バテ解消法を教えてください  
(岐阜市 ヤジさん)

酔いの物を多く摂るようになっています。お勧めは「黒酢ドリンク」。  
(岐阜市 せにがめさん)

冷たいものを摂りすぎないこと。常温が温かいもので水分補給。食事でもできるだけ温かいものを、汗をかいて食べる。シャワーでなく、ぬるめのお湯に入る。夏でも冷たい麦茶でなく、あたたかい紅茶とぬるめのお風呂が大好きです。  
(高山市 ふたちやさん)

我が家では「バナナスムージー」で夏バテ知らずです。バナナは事前に細かく切って冷凍しておきます。お好みで牛乳は豆乳に。バナナを入れてミキサーにかけるだけでバナナの甘みとともに元気になりそうなお気がします。  
(岐阜市 今川さん)

今年、中一になった次男が昨年の夏のこと。声がいつもと違っていたので「風邪みただからよくうがいしないといかんよ」と私。「うん」と毎日うがいをしていた息子。夏休み明けにクラスの女の子に声変わりを指摘され、「うっだったんだ」と親子で大笑い。幼いと思っていた息子の成長に気付かなかったそそっかしい母のひとこまでした。  
(白川町 3坊主母さん)

孫が中学生になり毎日部活をがんばっている姿に昔の自分を思い出しました。土曜の午後学校へ迎えに行き、孫の友達も誘いレストランでフルーツパフェを食べました。孫達の会話を耳にしても新鮮なのに懐かしく、昔を一人思い出しながら聞いていました。  
(郡上市 郡上の都忘れさん)



ハッカ油、いいですよ。トイレトペーパーに数滴、臭いもすっきり、さわやかな気分。  
(可児市 3匹のネコさん)

入浴の時、浴槽に肩までつかり温度は40℃以下にして手足を伸ばして1分間以上目を閉じて。リラックスタイムになります。  
(多治見市 門田さん)

冷凍庫の上まな使い方を教えてください  
(大垣市 カバのすけさん)

冷蔵庫横にホワイトボードを張り、在庫表を書いて時々チェックします。  
(美濃市 ハッピーインズさん)

冷凍庫の整理に小さめのブックスタンドを使っています。立てて入れるとたくさん入れられます。  
(美濃市 金魚さん)

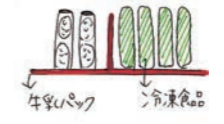
冷凍食品は袋やトレーを捨てて中身だけジップロックやクなどの袋に詰め替えます。同じ大きさにそろえると省スペースになります。肉類もラップに小分けして包みなおしてからジップロックへ。箱入りアイスも箱から出して冷凍庫へ。  
(瑞穂市 枝豆ういろうさん)

冷凍庫はジップロック、牛乳パックを活用しています。牛乳パックは仕切りとして使用し、冷凍食品をたてて並べています。  
(高山市 へこちゃんさん)

花にナメクジがすべつきます。どうしたらよいですか？  
(可児市 まゆみママさん)

たまったおもちゃを捨てるタイミングは？愛着があつてなかなか捨てられません。  
(大垣市 あつたんさん)

みなさんおしえてください  
(岐阜市 丹羽さん)



子どもが小学生の頃から生協を利用しています。その子も早や5歳になり、その子どもも大学生になり我が家に毎晩のように夕食を食べに来て、三世代の親子の食事で元気をもらっています。食生活の大切さを家族で話し合っただけでも生活していきなれと思っています。  
(大垣市 香竹さん)

娘が幼稚園に入園して3ヶ月。いまだ号泣。夏休みだなんて早すぎる…。その娘の七夕の願いは「みんなとおじぎが揃えられますように」。まじめか！(笑)  
(各務原市 みゆみゆさん)

自他共に認める頑丈な腰を持つ私が人生初のぎっくり腰！人から話は聞いていたものの、くしゃみひとつ満足にできないわ、くつ下を履くにもつま先まで手がとどかないわ…。痛いのには笑えてしまいました。これでまたひとつ、痛みのわかる大人に成長？できました。繰り返さないうちに気をつけなければ！  
(岐阜市 はぴ子さん)



梅雨の中休みというにはもったいないほどの爽やかな日。伸び放題になっているミントを摘み、ハーブティタイム。木立を通り過ぎる風に吹かれて、気分は軽井沢のセシブ。至福の時間です。  
(富加町 丹羽さん)

緑のカーテン成長中です。アサガオとフウセンカスラ。昨年の種が土に残っており自然に生えてきたものと、種を採って置いて植えたものの両方です。  
(岐阜市 タツボさん)

### 短冊 7月号の答え

漢字の部品を二文字の言葉になるよう組み合わせてください。  
クイズに応募いただいた中から、抽選で10名様にコープ商品をプレゼントいたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

漢字パズル

..... 今月のプレゼント .....

クローズアップCO・OPの逸品(P3~P4)で紹介

ホットケーキミックス 600g(200g×3)

### 応募・おたより募集

コープぎふのホームページからも応募できます

スマホからもOK!!

- はがき・FAX・メールでのご応募は以下の項目をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。
  - クイズの答え(クイズのみの応募も可)
  - 身近な話題※
  - 面白かった記事名とその感想
  - しゃべっCHAOと料理への投稿※
  - 〒番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
 ※②の身近な話題、④の投稿は紹介することを前提にさせていただくため、採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。
- インターネットからはコープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」よりご応募ください。

宛先

はがき 〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1 コープぎふDEKO編集部

FAX 058-370-6860

e-mail yohtubo@tcoop.or.jp

応募締切 2015年8月14日(金)到着分

### DEKO 10月号のテーマ

しゃべっCHAO! のテーマ 「ダイエットの成功談、失敗談」

食欲の秋…だからこそ、気になる体重の増加。あなたのダイエット成功談、失敗談を教えてください。

料理のテーマ「きのこ料理」

秋の味覚、きのこ。最近は通年出回っていますが、やっぱり旬のこの時期に食べたいもの。あなたの家の、きのこ料理レシピを教えてください。

### 応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、ハガキに貼って送ってください。

①今月のクイズ 完成した言葉は？

--	--

⑤郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

(フリガナ) 実名の掲載を希望されない方はペンネーム

おなまえ

〒

ご住所

ご利用形態

電話番号