



10月号のおしえて

ねえねえにお返事が届きました

みなさん健康診断を受けていますか?どこでどんな検査をしていますか?  
(瑞穂市 枝豆のいろさん)

★市民病院で人間ドックを受けています。会社負担です。おかげで悪いところが色々見つかりました。却ってお金がかかりましたが、安心は買えました。  
(多治見市 M.Mさん)

★健康診断は毎年受けています。今年60才となり初めて大腸癌検診を受けました。子宮癌、乳癌検診も同時に行っています。  
(土岐市 きよんきよんさん)

★3月で仕事から遠ざかり4月からは少々パートの身分。なので市の一般検診(1000円)を受けています。安くいいです。レントゲン無料、子

宮がん検診、乳がん検診は2年に1回です。  
(土岐市 ムーミン大好きさん)

★年に1回特定検査をしています。近くの病院です。血圧、血液検査、尿検査、コレステロールなどです。  
(岐阜市 あつがりさん)

★キッチンや洗面台など、水まわりの掃除道具や洗剤、どのように使っていますか?  
(美濃加茂市 やくみママさん)

★何でも洗って乾かして収納します。洗面台の下は幅、高さに合わせてワイヤラックと空き箱を利用して洗剤、シャンプー類、雑巾、古ブラシ等々を整理しています。  
(岐阜市 メロディーさん)

★置きっぱなしでもOKな容器などに入れ出しっぱなしにすることが多いです。毎日のこと、次に使うまでそんなに間がないので。洗剤などもお気に入りの容器にすると洗い物もやるかっという気になります。  
(本巣市 ためりこさん)

★掃除道具は一つか二つくらいにしています。使った古しの歯ブラシ、メラミンスポンジを使っています。メラミンスポンジは使ったら捨てられますし、歯ブラシもすぐに乾くので棚の中に入れてしまっています。  
(岐阜市 いちごさん)

★子どもが大きくなるにつれて予定もそれぞれ。下の子と同時に付き添えないとき、どうしていますか?誰かに見てもらったときのお礼どうしていますか?  
(大垣市 グリーンカーテンさん)

★運動量の多い息子のズボン、ひざの部分がすぐに擦り切れたり穴があいたり。直してはかせるよいアイデアを教えてください。  
(下呂市 暖かい風さん)

玄関にゴーヤのグリーンカーテンをしています。涼しげで景観もよいのですが、困っているのは下がったゴーヤです。身体によいのは分かっていますが苦手です。ご自由にどうぞと貼紙をしようかと、主人とはなしているところ。かわらけて捨てられないな。



私達の地域は4年毎に「24時間ソフ」があります。今年がその年で8月22日4時から23日の4時まで見学に行き、保育園児から老人までとても感激しました。代走するから老人も打てと言われ、ムリムリと言いつつ乗ってしまっ打ってほんとついに楽しんで思い出を作ることができました。NHKのキャスター寺尾直樹さんもみえ、TVで放送されました。  
(下呂市 元気なばあちゃんさん)

6月に瑞浪市に出かけ、帰りに道を間違えて迷い込んだのは旧中山道の宿場(大湫(オオクテ)の集落でした。「これより十三峠」と書かれた名碑の前で引き返しました。細久手から21号に出て無事に帰りました。皇女和宮も通った難所の峠を前にタイムスリップしたようでした。とても不思議な体験でした。  
(羽島市 フサさん)

**DEKO 1月号のテーマ**

しゃべっCHAO! のテーマ  
「お正月の過ごし方」

あなたの家の毎年恒例のお正月の過ごし方を教えてください。

料理のテーマ  
「手づくりおせち料理」

簡単に出来るおせちの一品を教えてください。

**今月のクイズ** 10月号の答え **南瓜**

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5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 ……

co-op ミックスキャロット 125ml×12  
日本生協連(ゴールドバック)

**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) 氏名の掲載を希望されない方はペンネーム

おなまえ

〒  電話番号

ご住所

**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。
  - ①クイズの答え(クイズのみの応募も可)
  - ②身近な話題※ ③面白かった記事名とその感想
  - ④しゃべっCHAOと料理への投稿※
  - ⑤〒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11月13日(金)到着分

**おすすめ商品**

cellbina moisture cream

セルビナクリーム  
内容量 35g  
本体価格 4,760円  
税込価格 5,140円

潤いを閉じ込めて肌にハリ、ツヤを与えるコクのある高保湿クリーム。リラックスできるラベンダーとカミツレのほのかな香り。(保湿成分の香りです。)

人は年齢を判断するとき、シワを1つの目安にしているといわれています。特に首にシワがあると、年齢が上に見られる傾向にあります。顔のお手入れと一緒に無理なくできるマッサージで、首もととケアを習慣にしてみたいかたがでしょう。首もとのシワ、たるみだけでなく、顔のむくみが気になるという人にもおすすめです。

**首もとマッサージの方法**

摩擦で肌に負担がかからないよう、クリームを少し多めに使用していきましょう。

保湿効果の高いクリームを顔全体にまませた後、首もとをマッサージします。

STEP.1 人さし指・中指・薬指の3本を使い、耳の前から鎖骨に向かってまっすぐ指をおろします。

STEP.2 手のひら全体で、首を上から下になでおろします。

STEP.3 人さし指と中指で、鎖骨の上の部分を中心から外側に向かって流します。

クリームの使用量: 大き目のパール粒1個分