

わたしの趣味 下呂市 兼山さん 生け花

中学生のころからずっと生け花をしています。入学時の部活見学で、綺麗に生けられた花を見て「わたしもやりたい!」と思ったのがきっかけでした。

今でも毎月1,2回、生け花の先生のところに通い、そこで出会った仲間と下呂市の文化祭やデイサービス、道の駅などに出品・寄付しています。若い方も多くおり、お花に限らずいろんな話ができてとても楽しいです。

今の時期はアジサイ、アルストロメリア、バイカウヅキなどを生けています。なかでもバイカウヅキは大好きで、庭一面に咲いているものを摘んで、玄関に飾っています。



DEKO
9月号のテーマ

しゃべっCHAO!のテーマ
何か「ボランティア」してますか?

誰かの役に立っているのはとても嬉しいことですね。ボランティアにまつわるエピソード、聞かせてください。

料理のテーマ 鮭を使った料理

鮭は秋の味覚を代表する魚ですね。最近は通年食べられますが、脂がしっかりとった旬ものは特に美味しいです。みなさんのお気に入りの鮭料理、教えてください。

今月のクイズ

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8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。

6月号の答え **朝顔**

今月のプレゼント

朝の応援食
パンケーキサンド
(メープルクリーム)
8個



漢字パズル



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?

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

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 takako.anai@coop.or.jp

応募締切 2016年7月8日(金)到着分

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 ご利用形態

おなまえ

〒 電話番号

ご住所

生協の冷凍フルーツをヨーグルトに入れてなじませて食べます。ヨーグルトもひんやり、凍った状態のフルーツとヨーグルトが口の中で溶け合います。
(岐阜市 安藤さん)

ヨーグルトと牛乳・バナナをミキサーにかけてバナナラッシー風に。
(白川村 猿がばんばさん)

砂糖の代わりにあんこを入れます。つぶあんでもよしあんでも。わたしはつぶあんが好きですが、和テイストのヨーグルト、おためしあれ!
(大垣市 けいなゆさん)

朝起きてすぐにドライフルーツをヨーグルトに埋め込みます。食べるころには甘みがヨーグルトに移りおいしくなります。
(郡上市 節約母さん)

私のお気に入りの食べ方はヨーグルトとアイスを半々混ぜます。ホーキ・ホーキと混ぜるのが好きです。
(岐阜市 リナママさん)

毎朝カスヒ海ヨーグルトにレモン汁と、てんさいオリゴ糖を入れて食べています。時々バナナや、プルーンを入れる日も...
(多治見市 エルエルさん)

浴用タオルには、綿、シルク、ナイロン等いろいろな素材がありますが、何を使っていますか?
(土岐市 うーたんさん)

体を洗うにはやわらかい綿がよいと聞きました。ナイロンタオルはさっぱりしますが、肌へのダメージもあるそうです。衛生面では速乾性があり、清潔です。何を優先するかで決めると良いと思いますよ。
(岐南町 むねゆさん)

新聞屋さんや粗品でいただく綿のタオルは、吸収性もいけてすし何より何枚もあるのが惜しみなく使えます!
(岐阜市 MMさん)

綿、シルクなど天然素材で、やさしく泡たつぷりで包むようにして洗います。
(関市 ゆいさん)

皮膚をゴシゴシこすって表面の油を落としてしまふのはよくないので、手のひらに少しボディーソープをつけて、体をなでるように洗うのがよいそうです。
(垂井町 わかばさん)

今月のおしえて

話題のチアシードやココナッツオイル。買った時は使用しても続かない...。いろんな食べ方が知りたいです。
(白川町 杉山さん)

キレイのエッセンス

監修/株式会社クラブコスメチックス 小山 怜美

化粧崩れと対策。夏のスキンケアとメイク

気温が上がると、よく汗をかき季節になりましたね。こんな方、いらっしゃいませんか?

- 朝、きちんとメイクをしても昼にはほとんど落ちてしまう。
- 毛穴やシミが浮き出て、ファンデーションがムラになっている。
- 額や鼻のテカリが気になる。

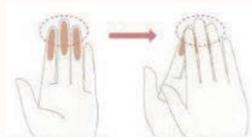
化粧崩れは、汗と一緒に出てくる皮脂が原因です。皮脂は肌が乾燥しすぎても分泌されます。「夏に乾燥?」と不思議に思われるかもしれませんが、空調の効きすぎた室内や車内は、冬の外気に上に乾燥していることが多いのです。

肌は乾燥すると皮脂を多く分泌することによって、乾燥から肌を守ろうとします。これが夏の化粧崩れの1番の原因ともいわれています。また、ファンデーションの厚塗りも化粧崩れの原因になるので、薄く仕上げるのがポイントです。

【夏の化粧崩れを防ぐポイント】

- ① 化粧水、乳液でしっかり保湿する。
- ② ファンデーションをつけすぎない。

～簡単!薄づき!ファンデーションの塗り方～



- ① 片方の3本指の腹の第2関節までBBクリームをつけ、両手の3本指をあわせ、なじませます。
- ② 指先で図の位置にBBクリームをのせます。
- ③ 指全体を使用し、顔の中心から外側に向けて伸ばします。



花艶マルチカバーBB
内容量 30g
SPF30 PA+++
本体価格1,480円
税込価格1,598円
シミ、そばかす、毛穴をカバーし美肌にみせるBBクリーム。どんな肌色の人でも似合うマルチベージュ色。

今朝、散歩をはじめました。河川敷で子ギツネがびよんびよん遊んでいるのを見つけました。岐阜市街地からすぐのところまでギツネがみられるなんてビックリです。 | 岐阜市 メグちゃんさん |

