

# わたしの趣味

恵那市 古山さん

## 自家製野菜で手作リドリンク

畑で採れた野菜をミキサーにかけて毎日飲んでいきます。ドリンクにする事で、野菜の種や皮に含まれる栄養も丸ごと全部食べられます。栄養満点、わたしの元気の源です。

### 夏野菜ドリンク



自家製にんにくを保温状態の炊飯器で2~3週間熟成させると、黒にんにくのできあがり。皮を煎じて作ったお茶は黒にんにくのほのかな香りが楽しめます。

苦味や渋味が強い野菜には、バナナを加えると飲みやすい味になりますよ！



DEKO

10月号のテーマ

### しゃべっCHAO!のテーマ 夫から妻へ、妻から夫へメッセージ

11月22日は「いい夫婦の日」。ご主人や奥さんに、いつもは口にできない、日ごろの思いや感謝を伝えてみませんか。

### 料理のテーマ あったか鍋料理

冬が近づくと温かな鍋料理が恋しくなりますね。定番鍋からアレンジ鍋まで、みなさんのオリジナルレシピを教えてください。

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。

7月号の答え 花火

今月のプレゼント



山漬け製法 荒ほぐし鮭(パウチ) 70g [2袋]



## 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@tcoop.or.jp

応募締切 2016年9月9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  
おなまえ  
〒 電話番号  
ご住所



組合員さんの

## ねえねえおしえて

にお返事が届きました

幼稚園での子どもたちの友だち。土日も一緒に遊びたいと言いますが、親同士は親しくないときどうしていますか？  
(高山市 ゆうママさん)

私は幼稚園バスではなく送り迎えでした。園庭で遊ぶことも多かったのですが、お母さんにお会いした時に普段のお礼と子どもが遊びたいと言っていることを伝えて連絡先の交換をしました。時々遊ぶことでお互いの親と親しくなれると思います。  
(岐阜市 ルシーさん)

お互いに親しいママ友も誘って輪を広げます。  
(八百津町 まりっぺさん)

幼稚園のうちは我慢させてきました。小学校に入ってから家にお邪魔して遊ぶと言った時、初めての時には家までついて行き挨拶をしていました。授業参観のときなどにもお礼を言うようにしています。  
(岐阜市 みかんさん)

相手の方に電話し、都合が付けば親子で会ってみるといいと思います。「これがきっかけで親同士も仲良くなるかもしれないよ。私はこんな風に知り合いになりました。  
(恵那市 ベジバーさん)

幼稚園の先生に相手のお母さんや家のことをさりげなくリサーチ。自分の子どもが一緒に遊びたいというところを相手のお母さんに先生から伝えてもらい、様子をみる。知らない子とは先生に間に入ってもらおうとスムーズにいきました。  
(山県市 ステンドママさん)

平日、短い時間で遊ばせ、親同士も少しずつ距離を近づけてみます。  
(岐阜市 大矢さん)

かわいそうだけど「土日は家族です。平日だから無理だよ」と言われて遊ばせませんでした。「お友だちと遊んでたらいっもお仕事でたぶり遊べないお父さんがかわいそうでしょ。」とも言っていました。  
(本巣市 彩拓ママさん)

子どもを通して連絡先を交換したらいいと思います。土日遊ぶなら親の目の届くところで1~2時間くらいです。  
(美濃加茂市 みかんさん)

まずは親同士、親しくなる努力をしてみます。参観日や運動会などでその親さんと話してみます。「いつも仲良くさせていただいてありがとうございます。」と。子だけでなく、親同士も仲良くなるかもしれません。  
(可児市 まゆみママさん)

自分の子どもが遊びたいと言っているのであれば、「うちに来て遊ぼう」と誘い、ママには「今日は私に任せて」という「ニアンズ」子どもだけ来てもらいます。  
(岐阜市 たむのママさん)

## 今月のおしえて

夜色々考えてしまつて、寝れないときどうしていますか？快眠法を教えてください。  
(美濃加茂市 りんごさん)

## 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

Q. 首のしわが気になります。対策法を教えてください。

### A. 首元のマッサージでしわ対策

夏も終盤を迎えますが、まだまだ紫外線が気になる季節。実は、夏だけではなく冬も紫外線は降り注いでいます。その紫外線(UVA)こそ、しみやしわ、たるみの原因となるのです。

中でも、注意したいのが首元！女性の年齢は首元に出やすいといわれていますが、改善策を知らない人も多いのではないのでしょうか。今回は、首元のマッサージを紹介します。加齢とともに深くなっていくしわへの対策ができますよ。

中指・薬指に、大きめのパール1粒分の保湿クリームをつけて行います。



① 鎖骨のくぼみを、5回程軽く押します。



③ あごの下→耳の下→鎖骨の順にリンパを流します。

※ 皮膚の上から、優しくなぞる程度の強さで行いましょう。

リンパマッサージは、むくみ解消&ハリUPの効果があります。週に2、3回でも十分効果がありますので、ぜひお試しください。



CO-OP 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、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(保湿成分)のほのかな香り。

いつも地元、大垣の花火大会へ行くのですが、今年は上石津の小さな夏祭りで花火を見ました。人も少なく、近くで見られて穴場スポットでした。 | 大垣市 えっちゃんさん |

