



夫へ、妻へ贈るメッセージ

11月22日は「いい夫婦の日」。

いつもは口にできない、
日ごろの思いや感謝のメッセージを伝えましょう♡

組合員さんのおしゃべり場

しゃべっ
Chao!



- **夫へ** 責任のある仕事で大変ですが、この村にはパパの代わりの仕事のできる方は誰もいないので、疲れても辛くても今のままで優しく誠実にね。子どもは見えています。
(高山市 ひなさん「夫婦」)
- **妻へ** いつも僕のことを尊敬して立ててくれるから子ども達も「パパすごい、素敵」と当たり前のように慕ってくれるのはママのおかげです。
(高山市 ゆうママさん「夫婦」)
- **夫へ** 私がイライラしていても穏やかに子ども達にも私にも接してくれてありがとう。
(瑞穂市 まみママさん「夫婦」)
- **妻へ** お互い穏やかに長生きできるように、よろしくお願いします。
(高山市 ゆうママさん「夫婦」)
- **夫へ** いつも遅くまで仕事、ご苦労さま。毎日バタバタと過ぎていくけど一緒に子育て楽しもうね。
(高山市 ゆうママさん「夫婦」)
- **妻へ** 毎日の料理や弁当作りありがとう。たまには二人でデートしましょう。
(高山市 ゆうママさん「夫婦」)
- **夫へ** いつも私の身体のことを気遣ってくれてありがとうございます。そしていつも家族のため一生懸命に働いてくれてありがとうございます。くれぐれも無理をしないでください。そしてこれからもよろしくお願いします。
(高山市 ゆうママさん「夫婦」)
- **妻へ** 家族のために毎日ご苦労様です。これからも、明るく楽しい家族でいましょうね。くれぐれも無理をしないようにしてください。
(各務原市 ぽっぽちゃんさん「夫婦」)
- **夫へ** お互い感謝の気持ちを言葉で伝えるように心がけています。
(恵那市 ベジバーさん「夫婦」)

- **夫へ** サプライズが苦手な主人ですが、毎年結婚記念日に感謝のメッセージを伝えてくれます。今年はメッセージカードを添えたケーキがおいしかったです。毎年サプライズを受けるばかりになっているので、来年は私が…と考えています。結婚記念日のお祝いが夫婦で新たな一年を迎える大切な儀式になりつつあります。
(岐阜市 によんさん)
- **夫へ** 天然でマイペースな私に文句ひとつ言わずに35年間寄り添ってくれて、本当にご苦労様。7人の子育てのために働き続けるだけで、贅沢をするでもなく、節約生活に付き合わせていただきましたが、来世でも出会いたい人です。
(各務原市 更紗さん)
- **夫へ** 高校1年生に出会ってからはや50年。ずっとそばにいてくれてありがとう。これからもずっとずっとそばにいてね。
(大野町 バッチさん)
- **夫へ** 日々、子育てと仕事で子ども中心の生活ですが、出会った頃の気持ちを忘れないように月1回くらい2人でお食事しましょう。いつもありがとう♡
(高山市 べこるんさん)

信来 発信

先日、主人の友人から2匹の仔猫をお預かりしました。まだ離乳してない幼さでミルクを作った哺乳瓶で与えました。2匹が競ってミルクを飲む姿がほほえましかったです。たった2日間だったけれど、飼い主さんがお迎えに来たときは名残惜しい気持ちでした。



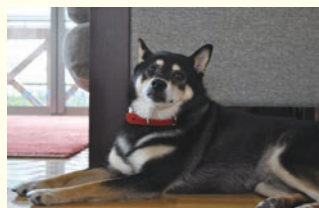
(各務原市 ひめこさん)

3週続けて生協の日とわたしの行事が重なって注文を休みました。3週ともなると、いつも注文している生協の商品が冷蔵庫から消え、仕方なく市販の卵、豆腐、ヨーグルト、納豆などを購入しました。ここで、生協の商品がいかに吟味されたものなのか、良さを再発見しました。

(揖斐川町 石田さん)

黒柴の「まる」です。ペットフードを配達してくれる車の音を聞き、尻尾を大きく振り喜びます。「あれ、また来たかな」「こんな感じ…」。

(揖斐川町 しまちゃんさん)



今月の先生紹介



いわき ひろみ
岩木 博美

株式会社サンライトフィットネス代表取締役
いきいきのびのび健康づくり協会講師
健康運動指導士会
正看護師・ヨガインストラクター

教えて先生！ 健康講座

頑張らない運動術 —機能改善体操—

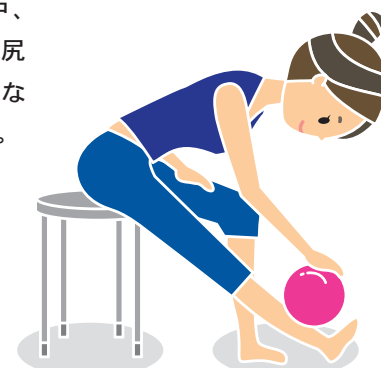
● 腕&脚リーチ体操 ●

① 両足が床につくように、少し浅めに椅子に腰をかけ、片足を前に伸ばします。

② 伸ばした足のももの上にボールをおき、ボールでマッサージをするようにコロコロと、ボールを足先に向けて転がし、また戻します。



③ 慣れてきたら背筋を伸ばして、股関節から身体をおりたたむように、背中、膝裏を伸ばします。お尻を後ろに突き出すようなイメージで行いましょう。



④ 少しずつ動きを大きくし、足先に手が近づくときに手のひらを上に向けます。

ポイント

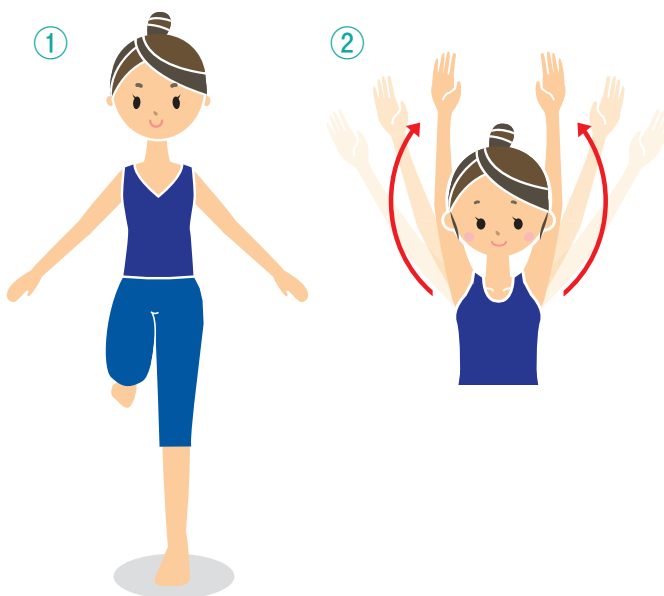
- ※ 少しずつボールを転がす距離を伸ばしていきましょう。
- ※ 身体を倒すときに息を吐きましょう。

● 脚すっきりエクササイズ

今回は、肩のほぐし効果も同時に感じられる、脚すっきりエクササイズを紹介します。
ボールを用いて腕や股関節を動かすことで、膝裏や腰周りをほぐし、足がすっきりと動きやすくなるエクササイズです。脚の動きと上半身の動きがつながり、歩行動作がスムーズになります。
ものの裏や膝の裏、腰周りがストレッチされ、姿勢改善や腰痛、膝痛の予防・改善にも役立ちます。

体操が終わったらチェック

片足立ちバランスチェック(①)をしてみてください。左右で差を感じますか？
歩いてみてください。歩きやすさはどうですか？
肩の軽さはどうですか？バンザイチェック(②)で左右の違いを感じてください。
確認したら反対側のエクササイズを行っていきましょう。



「人参しりしり」は簡単で美味しい一品です。千切りの人参とツナを炒めてめんつゆで味つけするだけ！
| 岐阜市 てんこさん |

わたしの
ひとこと



わたしの
ひとこと

10月号の「お惣菜のアレンジプラン」や「さつまいものレシピ」、どれも80歳を過ぎた私でもつくりやすいように感じました。
1週間、いろいろな材料で美味しくできるよう挑戦してみます。 | 恵那市 山本さん |