



組合員さんの おしゃべり場

今月のテーマ

わたしの
"ちゃちゃっど"ごはん

できるだけ時間をかけずに食事を簡単に済ませたい。
そんな時、あなたは何かを作って食べていますか？

●「ツナごはん」。ご飯に油を切ったツナ、マヨネーズ、しょうゆ、いりごまを混ぜるだけでとてもおいしいです。食べ始めるとまらなくなってしまう。成長期の方におすすめてです。
(土岐市うーたんさん)

●絹ごし豆腐にごま油、めんつゆを入れてよく混ぜます。具はその時にあるもの(ちくわ、ツナ、カニカマ、ネギ、きざみのりなど)。それをごはんのせて食べます。火も使わないので本場に1分足らずでできます。
(大垣市TOMATOさん)

●皿に卵を溶いてその上にごはんや麺のせ、具をまわりにのせ、調味料、油少々を全部まとめてのせてチン。混ぜたらそのままできあがり。洗い物もないし、色々な具も入れられ、楽チンに栄養がとれます。
(各務原市ピースさん)

●小さめの蓋つき厚手のフライパンにオリブオイルを敷いて、豚肉とピーマン・キャベツ・もやし・しめじなどを入れて蒸し焼き、途中で卵1つも入れます。塩コショウしてぼん酢を回し入れます。ぼん酢が少し焦げると香ばしく、甘みもでるので、野菜も肉もおいしくいただけます。かなり減塩です。
(笠松町アンさん)

●「豚キムチ丼」。豚肉をさつと炒め、キムチとあえ、少しごま油をたらし、ごはんの上へ。時々目玉焼をのせて食べています。
(岐阜市によよさん)

●切り餅にスライスチーズ半分をのせ、くつつかないホイールを敷いてオーブントースターで3、4分焼きます。簡単で腹持ちしますよ。朝食や昼食、おやつにも。
(可児市ミコちゃんさん)

●大皿にキャベツや白菜をしきつめ、その上に冷蔵庫にあるもの何でも…きのこ、とうふ、人参、肉、魚などをのせ、ラップでチン！ポン酢をかけていただきます。ヘルシーです。
(川辺町ささゆりさん)

●「ツナカマ井」。ご飯の上にほぐしたカニカマとツナをのせ、マヨネーズをかけます。しそやのりなどをトッピングしても美味しいです。
(多治見市ハリーさん)

●ご飯ピザを作ります。グラタン皿にご飯、ケチャップ、チーズ、刻んだ野菜、ウインナーや卵をのせて、オーブントースターで焼きます。野菜は生協の冷凍ミックスベジタブルが便利です。子どもも大好きです。
(郡上市茶々さん)

●ねぎ、グリーンピース、人参、パプリカ、生姜などを冷凍ストックしているので、冷凍ごはんを冷凍アミエビ・じゃこなども使い、チャーハンを作ります。冷凍庫の片付けも兼ねられ、栄養もとれてパパッと出来てオススメです。(可児市さゆなおままさん)

発信往来 はっしんおうらい

先日、生協のお店のレジで「おめでとーございます。お会計がソロ目ですのでお菓子を差し上げます。」と、言われてびっくり！初めてです。ありがとうございます。

(多治見市kickさん)

●地元の「飛騨の里」のイベントで、手焼きせんべいの体験をしました。子どもは2人とも楽しかったみたいで、夢中でやっていました。他にも輪投げや宝探しゲーム、鯉の餌やりなど、子どもが喜ぶものがあるので、去年から参加しています。
(高山市ほそみさん)



●近所の仲良しのママ友の赤ちゃんが生まれた時に、手作りのオムツケーキを贈りました。プーさんが好きなママなのでプーさんのオムツケーキにしました。
(北方町くみぐみさん)



組合員さんの

ねえねえおしえて

に お返事が届きました!

小学1年生の子どもの「出来ない」が口癖で何でもすぐに諦めてしまします。やってみようと思えるようにするにはどうしたらいいでしょうか。
(海津市はるさん)

●うちの子どもと同じです。自信がないのが原因のような気がするのですが、「大丈夫！出来るよ！すごい！」と声をかけるようにしています。
(関市nobさん)

●褒めてあげる事が一番だと思います。たとえ小さな事でも、自分で出来た事を褒めてあげると、その積み重ねで「僕(私)は出来る」と自信がつくのではないのでしょうか？達成感が実感出来れば、それが自信となっていくと思います。
(岐阜市ゆっこさん)

●私もそうなので気をつけるようにしていることは、子どもがうまくできない時も口出ししすぎないことです。「すぐすればもっと早くできるのに」「だからうまくできないんだよ」と良かれと思いいアドバイスしても子どものやる気を削いでしまうと気づいたからです。出来ない部分より出来る部分に目を向けて声をかけるようにしています。
(高山市なのさん)

●「ママもそうだったなあ」って言うてみてはどうでしょうか。その後に「でも少し頑張ってみたら出来たんだ」と言ってみると、出来たことは出来るに変わらることを教えてあげてください。
(岐阜市すみっちゃん)

●「できない」と言った方が甘えられて、気にしてもらえて、見てもらえる！と思ってるのかも。たくさん愛情をかけて、自信が持てるように、「大丈夫！」っていう安心感をまずプレゼントしてあげてください。
(山県市さくらさん)

●3才の息子とサッカーをして遊んでいた時、息子が「ぼくは何でもできるんだ」と言いながらボールを蹴っていました。ボールを蹴る度に言うのがおかしかったのですが、自己暗示をしているように思わず感心してしまいました。周りの方が「あなたは何でもできるんだよ」と普段から子どもさんに伝えてみるのはいかがでしょう。
(下呂市温かい風さん)

●一緒にやってみてきた時に凄く褒めます。次に、前ほど手伝わずにできたら、「ここが自分でできるようになったね」と褒めます。まだ1年生です。手を貸してでもできれば充分！
(下呂市みけさん)

次号の おしえて

数年前から高音が聞き取りにくく、会話やテレビの音声を聞き漏らすことがあります。補聴器をつけている方や身近につけている人がいる方で、補聴器はどんなきつかけでどのようを選んだのか、また使ってみた感想なども教えてください。(笠松町アンさん)

コープの様々な事業を紹介します！

保険代理店(株)東海コープ安全運転センター
コープサービス東海ぎふ

保険のことなら何でもお気軽に
ご相談ください

無料

「生命保険」や「自動車保険」「火災保険」など、ご家族のニーズに合わせ、保険選びを一緒に考えます。ご都合に合わせて個別訪問、支所・店舗での個別相談も行ってまいります。お気軽にお問い合わせください。

〈各種保険商品の取り扱い〉

団体保険 傷害保険・がん保険・介護保険

生命保険商品 医療保険・がん保険・死亡保険・
三大疾病保険・就労所得保障保険など

損害保険商品 火災保険・地震保険・自動車保険

相談会に参加された組合員の声

- なぜ保険が必要かというところから、分かりやすく説明してもらえました。
- 本当に必要なものを紹介・提案してくれました。また余分なものはっきり教えてもらえました。
- 一般的な保険会社の営業の方だと、質問しにくいこともありますが、安心して質問することができました。



保険代理店(株)東海コープ安全運転センター
コープサービス東海ぎふ

電話：0120-854-955

受付時間：月～金(9:00～17:00)

定休日：土・日・祝日



コープサービス東海 検索

若い人はスマホで上手に買い物。使えない老人にしわ寄せという感じで、高齢者が住みにくい世の中ですね。
|岐阜市 マーガレットさん|



わたしの
ひとこと



わたしの
ひとこと

最近 近所のリサイクル置き場に雑誌などを持っていきました。すごく重たい思いをして持っていても「片付いた！」という感じにはならず…どれだけ片付ければよいのかと、がっかりします。
|各務原市 凜さん|