

しやべっc h a o

チャオ

組合員さんのおしゃべり場

今月のテーマ

2020年、楽しみにしていること
ついに2020年夏、東京オリンピックが行われますね。みなさんの楽しみにしていることは何ですか？

● 大河ドラマ「麒麟がくる」が来年から放送されます。今、可児市が力を入れてPRしています。沢山の方が可児市を訪れ、魅力を知ってもらえると良いです！放送スタート日は、役者さんと一緒にパブリックビューイングが行われるそうです。応募してみようかな。
(可児市 さゆなおままさん)

● 子どもの保育園入園、高校入学、私の復職、弟の結婚式です。
(各務原市 みぼさん)

● 2020年2月22日に飛騨神岡初金毘羅宵祭なるイベントが開催予定でも楽しみにしています。飛騨神岡に春を呼び招く行事です。ぞろ目で縁起が良さそうです。寒くても見に出かける価値があります。
(飛騨市 はるにれさん)

● やつぱりオリンピックが楽しみです。子どもが中学校に入り、卓球を始めたので一緒に卓球を観たいです。チケットが当たらなかったなのでテレビ観戦ですが…
(高山市 なのさん)

● 2020年、オリンピック聖火ランナーに申し込みました！もしかして聖火を持って走れるかもと思うと今からワクワクです。岐阜県内は4月4日、5日の2日間です。
(美濃加茂市 みかんちゃんさん)

● 尾瀬へのウォーキング、友達二人と足腰の元気なうちに長年の夢をかなえられそう。ワクワクしています。
(恵那市 ナナちゃんさん)

● マイホームを建てるつもりです！と言ってもまだハウスメーカーをまわったり土地を探したりで決まっています。気が持たないには建てるぞー！と意気込んでます☆
(岐阜市 よなみさん)

● 子どもの成人式が楽しみです。
(下呂市 温かい風さん)

● 今年、ほぼ一年かけて玄関ポーチから庭まわりを整備して、新しく木や花も植えました。来年になったら、どのくらい育つんだろうか。まだ小さな苗木を見ながら、来年が楽しみです。
(羽島市 ひろさん)

● 60歳の定年後、日々雇用で無事65歳を迎えられそうに感謝しています。65歳からは少し仕事を減らし、道の駅めぐりがしたいです。運転が苦手ですが、先ず近場から行き、その地域、土地の特産品等、知りたいです。珍しいものに会えるワクワク感が嬉しいです。
(土岐市 きよんきよんさん)

● 18年に一度の金運の良い年と聞いたので、我が家にも良い運が来ることを期待しています。
(関市 nobさん)

● 結婚25周年を迎えます。銀婚式なので国内旅行に行きたいです。主人も私も温泉が好きなので秘湯に行きたいです。
(可児市 まゆみママさん)

組合員さんの
ねえねえおしえて
に
お返事が届きました!

40代になり、代謝が悪いのか、体重が増えるばかりです。子どもが小さく運動もできず、残り物を食べるせいか？なかなか痩せません。対策を教えてください。
(関市 nobさん)

● 私も同じです。子どもが小さいし、ジムへも通えないし。今できることは3才の息子とたくさん外で遊び、たくさん散歩します。そうすると息子もちゃんと昼寝をしてくれて、夜もぐっすり寝てくれます。
(高山市 たーちゃんさん)

● 私は40才をすぎてから痩せました。黒ニンニクを1日2片と間食を土日だけにして、残り物は弁当箱につめ、翌日の昼食(会社での弁当)として食べました。今では何をしても太りません。私には黒ニンニクが特効薬でした。
(北方町 K.Kさん)

● 私は逆に子どもの残り物を食べるだけにすると、足りなければプラスするだけにしていました。例えば、外食したら子どもと私で1人前の定食を注文する、もしくは単品を追加するぐらいにして腹八分くらいでよかったです。
(岐阜市 ニャーコさん)

● 私は①朝起きたらまずコップ1杯の水を飲む。②食事の味付けを薄めにする。③食事の中に酢としょうがを取り入れる。を実践しています。
(関市 トットちゃんさん)

● なかなかいざ運動して難しいけど、買い物でわざと遠いところに車をおいて歩くとか、エレベーターやエスカレーターを使わないとか。たまった新聞や雑誌の整理とか結構運動ですよ。旅先でもちよつときついですが、子どもをだっこして階段を昇るとかも私は運動だと思っています。
(中津川市 うさぎっ子さん)

● 私もそうなのですが、体が冷え性だと痩せにくい気がします。温めて、少しでも体を動かす習慣を付けると良いかなと思います。
(岐阜市 トモコさん)

● 朝起きたら肩甲骨を動かす運動をします。肩甲骨を朝いかに動かしたかで代謝が変わるらしいですよ。
(岐阜市 きっちゃんさん)

● 歩数計のアプリを利用しています。歩いた分だけポイントが貯まったり、商品が購入できるようなったりするので毎日の歩数を見ながら目標を立てて体を動かすようにしています。
(揖斐川町 たいぼーさん)

次号の「おしえて」
ミキサーを買ってはみたけど、料理にどう使うのか分からず、全く活用できていません。活用法やレシピを教えてください。
(可児市 たけちゃんさん)

発信往来

はっしんおうらい

● 12月号特集の「困ったときはおたがいさま」を読んで。コーディネーターの三尾谷さんには4番目の娘が1年生の時大変お世話になりました。とてもよくしていただいたので、今は「たすけあいの会」の活動をしておられると知り、懐かしく見ながら思い出していました。ステキな活動に参加しておられることを知ることができました。
(岐阜市 4人の母さん)



● 妹は初めて水族館にきました。
(神戸町 うしこさん)



● 我が家の金さん銀さん(ベルシヤのゴールデンとシルバー)です。
(岐阜市 ビクさん)

コープの様々な事業を紹介します!

共済部

くらしの「もしも」を保障するCO・OP共済のよさを一人でも多くのおみなさまへお知らせし、組合員のくらしのお役立ちをめざしています。

まかせるのだ!!



CO・OP 共済キャラクター コーすけ

いつも利用するコープのお店や配達を担当者へ問い合わせいただければ、共済専門職員が対応いたします。

生活協同組合コープぎふ コープ共済センター

CO・OP 共済専用 ☎0120-50-9431

営業時間 9:00~18:00 月~土(祝日含む)※年末年始はお休みとなります

また組合員のくらしの保障やお金について学ぶ機会を提供するLPA(ライフプランアドバイザー)の会の事務局も担っています。まずはお問い合わせください。

コープぎふ 共済部・LPAの会事務局
受付時間: 月~金 9:00~17:00
電話: 058-370-6713



チェック!
コープぎふのホームページ



CO-OP 共済
テレビCM放映中!
#11
診断書がなくても、領収書だけで請求できた!
※ご請求やご契約の内容によっては、所定の診断書の提出が必要となる場合があります。※通院日数が50日以内の手術共済金がない事故(ケガ)通院の場合。※2019年5月現在の基準です。
みんなの声をウェブで公開中!
わたしは、コープ共済 検索