

しゃべっhao!

- **ピアノ**。生協のチラシで「一番やさしい大人のピアノ」という本を見つけ、購入しました。毎日練習して名曲が弾けることを夢見たのに…。 (羽島市 安藤さん)
- **運動しよう**と、100均でチューブなど買い込みましたが3日続けたかなって思う。見かけたらちょっとやったりしてますが、続けるのは大変だわ。(大垣市 はなはなさん)
- **ハンドメイド**。ビーズブローチを一つ作っただけで目が疲れて次が続かなかったです。(大野町 常富さん)
- **お経を覚えよう**としました。リズムよく初めの方は覚えられましたが、何せ無知なため3日でやめました。でも本当は覚えたい。魔訶般若波羅蜜多心経…。 (多治見市 リオママさん)
- **早起き**です。もともと夜型なので子どもが生まれたらお母さんとして早く起きようになるんだろうな、がんばろう!と思っていましたが、そう簡単に人間、変わるものではありませんでした(笑) (大垣市 あっちゃんさん)
- ネットで「断捨離日記」なるものをつけるとやる気がぐんぐん出るような記事を読んだので、ノートは用意したものの…断捨離も日記もどちらも全く続かず。もともと日記をつける習慣がなかったので、できるわけないですね(笑) (可児市 かつぺりーにさん)

今月のテーマ

三日坊主になってしまったこと

「〇〇をやるぞ!」と決意したものの、三日坊主になってしまったことを教えてください。



- **甘いものを断つ!!**体重計に乗って愕然とした私。1年間で2kg増えていました。どうりでズボンがはきづらいわ、背中に肉を感じるわ…。「よし!ダイエット!まずは夕食のスイーツを断つ」と決意したのですが、1日頑張った自分へのご褒美をどうしても欠かすことはできず…あきらめました。他の方法でダイエットしようかな? (岐阜市 めんちゃんさん)
- **外国語(ベトナム語、ラオス語、バスク語等)の勉強**。歴史が好きで興味を持った国の言語にも挑戦してみたいのですが、母音&子音や挨拶の段階までですぐやめてしまいます。(羽島市 楼焯燦さん)
- **仕事の自己研鑽**のために、専門誌を読んで勉強しようとしてました。専門誌は年間購読で契約し、書き込むためにノートも買いました。でも数日で挫折。眠気と怠けグセのせいで、まさに三日坊主で終わりました。専門誌が送られてきますが、封も切らないまま何冊も放置されています。(郡上市 ナガネギマンさん)
- **時事問題理解のための新聞切り抜き**です。見事に3日分ノートに貼って挫折…。 (多治見市 4Aさん)
- **ダンス**です。ウェアやシューズまで買ったのに結局続かなかったです。今思い出そうとしても、どんなダンスだったのかさえ思い出せません。(郡上市 みきママさん)

組合員と ⇄ 組合員の情報交流

ねえ ねえ

おしえて

高校生の息子は携帯ばかり見ていて、小さい子のように言う事を聞いてくれる訳でもなく、ほとんど「うざい」「キモい」など会話にならない事しか言わず、どうしたら良いのか悩んでいます。もうすぐ成人の子への対応が知りたいです。(関市 はすみママさん)

- ! 「携帯で何してるの?」と聞いてみては? ゲームばかりやっているのなら「おすすめゲームは?」「私もやってみようかなあ?」等つぶやいてみると、「これオススメ」「〇〇は母にはムリ」等ぶっきらぼうでも教えてくれるのでは? こちらの「歩み寄り」が大切。(関市 ゆいさん)
- ! 難しいですね。子どもの成長からすると反抗期があるのは正常ですが、親からすると不安で仕方がない。しっかり**食事が摂れて、眠れて、学校へ行って、仲間がいればそれでいい**くらいの思いで見守っては いかがでしょうか。(土岐市 となりのねこさん)
- ! 最近読んだ『**息子のトリセツ**』という本が**ヒントになる**かもしれません…。 (可児市 のんママさん)
- ! 何も言わないで**放っておきます**。必要な時は相手から**くる**と思うので、その時に**しっかり対応**します。(可児市 さつきちゃんさん)

! どうしたらよいのか悩んでいる気持ちを、「子どもじゃないのだから普通に会話したい」とお子さんに伝えたらどうでしょうか。わが家には21才、16才、12才の子がいますが、私がスマホについて色々聞くと教えてくれたり、ユーチューバーのことを話してくれて面白いです。あまり子ども扱いしないでいいし、思ったことは悩まず子どもに話しかけたほうが楽ですよ。(飛騨市 ココナッツさん)

! 高校生の娘も似たようなときがありますが、一緒に車に乗っている時はよく話してくれることがあります。**正面ではなく、横や斜め後ろに座っていると話しやすいのでは?**普段はわざわざ話さない学校での出来事や小さな悩み事などを話してくれます。(可児市 ミミさん)

! 最近、図書館で見つけた『**ナイフみたいにとがってら**』というコミックが参考になるかも。私自身は娘が嫌いなんですが、「あ~よそもこうなんだなあ」と思えるのとちょっと元気になれました。(岐阜市 うちのしまじーずさん)

! 4人の息子を育てましたが、その年頃はそんなもんです(笑)それでも**気持ちはいつも寄り添っていたら、そのうち逆に優しくしてくれるようになりますよ**。(下呂市 あんもなさん)

次号のおしえては

結婚して35年を越えました。結婚時に親が持たせてくれた婚礼ダンスのセットや着物を、これからどうして行ったら良いか考えています。親に用意してもらったものなので、なかなか処分できません。皆さんはどうしているのでしょうか?(岐阜市 フルーツポンチ33さん)

発信 往来



畜産センターでボール遊びしました。動物はいなかったですが、のびのび遊べて楽しかったです。(神戸町 うみうさぎさん)

孫と一緒に「栗きんとん」を作りました。(多治見市 ちゃんばーさん)



コロナ禍以後、久しぶりに県外へ出かけました。鹿せんべいを持ったとたん、元気な鹿たちに囲まれた長男でした。(高山市 むーみんママさん)



おとなの健康大学

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

日時 2022年12月7日(水) 定員 100名
13:00~14:00(受付 12:30~) (事前申込必要・先着順)

会場 岐阜会場 (岐阜市司町40番地5) **参加費** 無料

みんなの森 ぎふメディアコスモス みんなのホール

FM Gifu 公開録音 12/17(土) 11:30~12:00 放送

ボケない技術
~もの忘れ外来の現場から~

講師 **奥村 歩 先生**
(おくむらメモリークリニック院長)

プロフィール
昭和36年12月13日生
昭和63年 岐阜大学医学部卒業
平成10年3月 岐阜大学大学院医学博士課程修了
平成10年4月 North Carolina Neuroscience Institute に留学
平成12年1月 岐阜大学附属病院神経科 病棟医長任職
平成20年7月 岐阜大学附属病院神経科 脳神経外科部長任職
平成27年6月 おくむらメモリークリニック開設
現在、もの忘れ外来を中心とした診療を継続中。

一般向けに、認知症の理解と対応など、脳の健康を啓蒙するテレビ出演が多い。
最近では、クローズアップ現代+あさイチ・スッキリなどテレビ・ラジオ・YouTubeなど、認知症に関する講演・健康カサセル・世界一受けたい授業など。

出版は、わくわくで読める認知症診療(メディカ出版)など25冊以上。
最新刊は、「脳トラ」を著した人々は、なぜ認知症になりやすいのか? (日経文庫)

参加申込方法

お電話から コープぎふ おとなの健康大学 事務局 (FM Gifu 内)までお電話ください。
0584-77-0606 平日 9:00~18:00

パソコン・スマホから
「**コープぎふ おとなの健康大学**」検索
専用フォームからお申込みください。

主催 **生活協同組合コースぎふ**
日本コープ共済 生活協同組合連合会 岐阜県・岐阜市・岐阜県医師会
(一社)岐阜県レクリエーション協会・FM Gifu

新型コロナウイルス感染対策にご協力ください

- 発熱や咳などの症状が見られる方はご来場をお控えください。
- ご来場の際はマスクの着用、入場時の検温、手指の消毒にご協力ください。
- 37.5℃以上の発熱が認められる方には、入場をお控えいただきます。

※駐車場台数には限りがありますので、乗り合わせて頂くか、公共交通機関をご利用ください。
※イベントは中止になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。



わたしのひとこと

看護師として長年勤務して来ましたが、定年後は施設で週3日働いています。80代90代の方の戦争中の苦労話や人生経験の話は勉強になります。元気なうちは、少しでも皆様の力になりたいと頑張っています。(多治見市 せとかちゃんさん)

50代。友達と会うと、体の話ばかり。最近では、寒暖差や更年期で自律神経が乱れるのでどうしたらいいかなと話してます。(大垣市 ぶるんちゃんさん)

わたしのひとこと

