

Chao!

チャオ

今月のテーマ

あなたの推し (好きな人・物・事・生き物)は?

芸能人だったり生き物だったり商品であったり... あなたの推しを教えてください!



● わが家の推しは今年の干支でもある「うさぎ」です。ちょっとツンデレなところや食べ物(エサ)に夢中になっちゃうところなど、かわいくて家族全員から愛されています。(下呂市 温かい風さん)

● 私の推しは何十年たっても **主人** です。時々叱られたりするけど尊敬できる人なので、私の推しは主人です!(多治見市 リオママさん)

● 推しの場所は「**岩盤浴**」です。大学生の息子に連れて行ってもらい、初めて体験しました。すごくリラックスでき、汗もかき、友達とゆっくりした時間を過ごせ、すごいいなーと思いました。(中津川市 みっちゃんさん)

● **トム・クルーズ** です。「**トップガン**」を1人で観に行きました!夏には「**ミッション:インポッシブル**」もやります。楽しみ!(大垣市 しきのんさん)

● **ツチノコ** です。東白川でフェスタがあり、参加して以来のファン?です。本物は未確認ですが、グッズは可愛く集めたくります。(多治見市 もん太郎さん)

● **竹野内豊** さんです。若い時から応援しています。CMやドラマでみてキュンキュンしています。映画も今やっていますが、まだ観に行けていないので楽しみにしています。(多治見市 ベイベーさん)

● **ムーミン** の世界観がたまらなく好きです。子どもたちが大きくなったらムーミンバレーパークに行くのが夢です。(安八町 ペこりんさん)

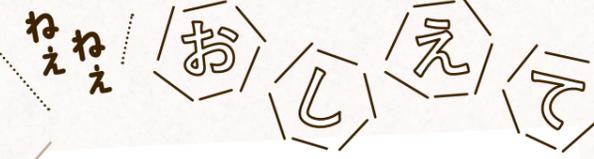
● 岐阜のプロバスケットボールチーム「**岐阜スーパース**」。ホームでのゲームは、チアの子たちや演出でチームを盛り上げます。(北方町 ぶんぶんさん)

● **B'z** です。独身のときはライブに行きましたが、最近では、子どもがいるからいけません。でも、名探偵コナンの主題歌でB'zを知った子ども達が、いつの間にか歌を歌っていてビックリです。いつかライブに子どもと行けたら、最高です!(美濃加茂市 クーさん)

● **ズバリ 宝塚歌劇** です。8年前に中日劇場で、あるジェンヌさんの沼に落ちてからずっと応援しています。そのジェンヌさんはもう退団されましたが、相変わらず夢をいただけて元気をもらえるので、この推し活は辞められません!(多治見市 星の姫さん)

● 私の推しはゲームですが「**スプラトゥーン3**」です。この歳になって初めてゲームらしいゲームを子どもと始めたのですが、慣れてくるとストレス解消にぴったり!子どもを寝かしつけた後に、夜な夜なプレイしています。(岐阜市 しばいぬママさん)

組合員と ⇄ 組合員の情報交流



万が一のことを考えて、両親に車の免許返納や実家の整理などをしてもらえたらと思っていますが、伝えるのが難しいです。特に主人の親とは、お墓のこと、これから先のこと(介護、病気になったときなど)を話したことがありません。皆さんはどうしているか、どう伝えたいかを聞きたいです。(可児市 のんママさん)

● 事故を起こしてからでは遅いので、先に車を処分しました。認知症のせいかわ、俺の車をどこへやった!と怒っていましたが、何度も説明してきました。納得して理解してもらえなくても後悔はありません。(60代/岐阜市 ニャーコさん)

● 私は親が病気になり、急にこの話が身近になりました。元気なうちにしないと、重病になってからはさらに話しにくいものです。「〇〇さんのお母さんも病気になって〇〇したんだって」など、身近な人の話を「お母さんだったら、どお?」など、自分に置き換えて話してみたらどうですか?(40代/大垣市 TOMATOさん)

● 反対に言われる立場の年代になりました。が、まだまだ免許は特に主人が亡くなり、足がないのはとても困り、今は考えられません。スピード他、横断歩道、特に気を付けて皆に迷惑をかけないように頑張りたいです。(70代/笠松町 アーチャンさん)

● 私は、実の娘達に折に触れて私の死後(主人はすでに他界)のことを話しています。エンディングノートにいろいろな要望、資産の事など書いてあるので安心してます。ご主人の方からこんなものが(エンディングノート)あるから書いてみたらどうか?と話してもらったのでしようか。少しずつ書いてもらっていけばいいと思います。(70代/岐阜市 chocoさん)

● 主人の父が少し前に死去しましたが、地道に少しずつ先のことを話してはいましたが、「そんなこと言うな!」という感じで全く聞かずに済みました。そのため、あらゆる手続きがとてとても大変でした。未だに終わりません。という、実際の人の話をしてみてもいいかもしれませんね。(30代/羽島市 ぶんちゃんさん)

● 岐阜市は役所で **無料のエンディングノート** を配布しているので「私の分も含めて2冊もらってきたよ〜」と軽いノリで渡す。そして、一緒に2人で話し合いながら書く。一方的に書かされると、相手が『書かされている感』を抱き、不快にさせてしまいそうなので。(30代/岐阜市 まりさん)

● 親と話すのはとても難しいと思います。とても嫌な空気になります。親の認知やケガで入院して、兄弟で話し合っ**て決めました**。施設に入ってから家の片付けを始めました。(60代/関市 さくらもちさん)

次号のおしえては

年齢とともに寝付きが悪かったり早く目が覚めたり、熟睡できません。眠れない時は、皆さんどうしていますか。(土岐市 ウエストさん)

発信行来



垂井町の相川水辺公園でお花見をしました。満開の桜と鯉のぼりの泳ぐ姿がとても素晴らしいです。(美濃加茂市 まなみんさん)

6歳の長男と夫からのホワイトデーのプレゼントです。2人でクッキーから作って、長男がチョコペンでメッセージを書いてくれました。(岐阜市 ことことさん)



1月に第1子が産まれました。2月は夫の誕生日、3月は私の誕生日。早生まれ家族です。(大垣市 たなかさん)



卵の高騰を受け、ヒヨコと有精卵を買い自宅の畑で20羽ほど飼育しています。孫になついている鶏達とのコミュニケーションでおもしろい毎日。道草を食うヤギ1匹と共に。(美濃加茂市 うきよばなれ女子さん)

おとなの健康大学

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

日時 2023年6月3日(土)
13:00~15:30(受付 12:30~)

会場 恵那会場 (恵那市長島町中野414番地1)
恵那文化センター

定員 100名 **参加費** 無料
(事前申込必要・先着順)

野菜、足りてる? ベジチェックなどの健康体験コーナーあり

※当日は軽い運動の実技がありますので、動きやすい服装でご参加ください。
※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。

第1部 しっかり食べてアンチエイジング! ~おとなのためのさびない食品選び~

ふじた まさこ **藤田 昌子** 先生
岐阜女子大学 家政学部 健康栄養学科長

第2部 オトナの不調を整える 頑張らない運動術

いわけ ひろみ **岩木 博美** 先生
株式会社 サンライトミー 代表取締役 日本健康運動指導士会 岐阜県理事

参加申込方法

お電話から 0584-77-0606 (平日 9:00~18:00)

パソコン・スマホから

QRコード

主催 **生活協同組合コースぎふ**

協賛: 日本コープ共済生活協同組合連合会 後援: 岐阜県・恵那市・岐阜県保険医協会・FM GIFU

4月号のDEKO300号記念。DEKOの意味がよ〜くわかりました。岐阜県の形凸(デコ)、これが5地区、飛騨、中濃、岐阜、西濃、東濃に分かれているんですね!(郡上市 山田さん)

