



しゃべっ Chao! チャオ



今月のテーマ

かばんの中身

あなたのかばんには、何が入っていますか？
いつも必ず入れているもの、
なぜかかばんに入っていたものなどなど。
ぜひ教えてください！



● かばんの中身は大事ですね。防災笛と絆創膏が入っています。もし自分の身に危険が迫ったときは、防災笛を吹こうと思っています。絆創膏はよく人にあげるので、重宝しています。（可児市 さつきちゃんさん）

● ドラえもののポケットのようにいろいろ入れています。老眼鏡、ビニール袋、印鑑、虫さされの薬、針と糸、手帳。（可児市 まゆみママさん）

● 鍵、財布、スマホ！必要最低限です。近所なら財布も持たずキャッシュレスで生きています。ちなみに、子どもがいると冬場は必ずバッグの中から鼻水で使用済みのティッシュが出てきます（笑）（多治見市 さしすおかあさん）

● お守り。交通安全、厄除け、金運、願い事成就など4つぐらいかばんに入っています。内ポケットにそれぞれ分けて入れているので、まるでお守りのアパートのようなかばんです。（可児市 ぱこさん）

● メジャーを入れています。何か購入しようと思ったときに大きさを測れるので便利です。（中津川市 ききさん）

● 生協のドリンクゼリーのパウチを持ち歩いています。飲み物の代わりにもなるし、ちょっとお腹がすいた時に助かっています。レモン味が好きです。（山県市 ふみふみこさん）

● 偏頭痛もちで、頭痛が始まるともうどうにもならないので鎮痛剤は必ず携帯しています。鎮痛剤がないと不安で、ある意味お守りのようです。かばんの中はもちろん、サイフの中にも1錠、ポーチの中にも1錠とあちこちに入れていて、いざという時に早めに飲めるように備えています。（岐阜市 ムーミンママさん）

● 専用ケース入りの爪楊枝をかばんに入れています。外食した時に店の中で爪楊枝を使うのはためらってしまうので、車に戻ってから使うためです。コロナで外食する機会が少なくなり4年前の爪楊枝が入ったままですが…。（郡上市 ひつじさん）

● 財布、スマホ、鍵、化粧ポーチといった定番のものに加え、0歳の娘がいるのでおむつセット、着替えセット、マグ、おやつなど荷物が増える一方です（汗）。心配性なので、絆創膏やコンタクトの替え、除菌ウェットティッシュなんかも持ち歩いています。ミニバッグが持てる日はほど遠いですね（笑）（岐阜市 M&Mさん）

● なぜか小銭が散らばっている。ちゃんと財布にお釣りを入れているのに、かばんの底にはいつも小銭がいまふ。ないよりはありがたいですが）小銭が足りない時は、かばんを振って小銭を捜します。（山県市 ステンドままさん）



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 ウェストさん）

● 毎日少しは日光に当たって、時には **サプリメント**や**乳酸菌飲料**などの力に助けてもらおうのも良いと思います。（40代／土岐市 やすこさん）

● 寝付けなかったり、朝早く目が覚めたり、トイレに起きると眠れないなどがありました。今はほとんどなくなりました。万歩計をつけて **5,000歩前後は歩くようにしたり、お風呂で軽い体操をして、毎日決まった時間に床に**就きます。それで快適な眠りを手に入れています。（50代／中津川市 みつちゃんさん）

● 午後から飲む **コーヒーはカフェインレスに**。眠れない時は、楽しかったこと、やってみたいことを考えています。そのうちに眠ってしまっています。（70代／恵那市 ナナちゃんさん）

● 眠れない→時間に余裕ができる→やりたいことができる、とポジティブに考えます。 **普段読んでいない本（退屈そうな内容）を読みます**。（70代／美濃市 きんぎょさん）

● 歯ぎしりがひどくなって自分でも気づくようになったので、**歯科でマウスピースを作りました**。寝る時に付けるようになったら、熟睡できるようになりました。（50代／岐阜市 マッチのママさん）

● 床に仰向けにまっすぐに寝て、**万歳をして手首と足首を伸ばしたり曲げたりを20回くらいする**と私は眠れま〜す。（70代／羽島市 たのさん）

● 寝ようとするとなかなか眠れないから、逆に起きています。あそこに旅行に行きたいなとか、こういうのを作ってみようかなと、**スマホを使わず、布団の中で目だけ閉じて考えている** と、いつの間にか寝ている事が多いです。（40代／大野町 ヤッチさん）

● 私は60歳近いですが、おかげさまでよく眠れます。朝6時に起床で夜11時に就寝。日中は **毎日適度に動いて、眠くなくても昼寝はしません**。眠たくなったら立って動きます。夜9時以降は、水やお茶以外何も口にしません。（50代／中津川市 おかめさん）

● 無理をして寝ようとせず、**部屋を整理**して多少眠たくなったら布団に入ります。（70代／本巣市 柚子コショウさん）

次号のおしえては

バスマットはどんな物を使っていますか？我が家は珪藻土ですが、最近黒ずみができました。落とす方法が知りたいです。意外と早く黒ずんでしまったので、以前のように普通のバスマットに戻そうか迷い中です。（多治見市 きなこさん）

発信 往來

おっらーい



わたしのひとこと



実家に咲いていた薔薇を切ってもらってきました。うっとりするほどの美しいピンク色！見ただけで心穏やかになります。（各務原市 さやさん）

我が家のイチゴ。毎日1〜2個ですが私の楽しみ。もう少しできたらいいなあ。でも、去年の苗からなので、実ができてラッキー！（岐阜市 みなみさん）



ピザ窯を作りました。夫が設計図を書いて耐火煉瓦を組み立て、なんとか形になりました。GWはどこにも行かず、庭でのプチキャンプを楽しみました。（土岐市 タクのママさん）



葬祭サービスのご案内

コープぎふでは、組合員さんやご家族がより安心してご利用いただけるサービスを心がけ、葬祭に関して幅広くサポートいたします。



遺品整理
生前整理



相談・施工取次

樹木葬



相談
申込み受付

お墓



相談・施工取次

仏壇



相談・販売取次

相続



相談
手続き代行
※専門家が対応

各種ご相談・お問合せ ☎ 058-370-6038 受付／9:00〜17:00（土・日休み）

葬儀施行のお申込み ☎ 0120-176-038 受付／365日 24時間対応

＼ ホームページ ／



今年のゴールデンウィークは久しぶりに家族旅行に行きました。私と主人と子ども4人、昔の話にも花が咲きました。来年も全員揃って行けるように1年頑張りたいな〜と感じた旅でした。（恵那市 きりんさん）

わたしのひとこと

