

コミュニティサイト

シニア世代の日々のくらしの交流や、ちょっと役立つ情報をご紹介します。

今月のテーマ コープぎふとわたし

K.Mさん投稿

海のない岐阜で“サンマの刺身”が食べられると聞き、義妹の班に入れていただきコープぎふの組合員になりました。子育て中の私にとって面識のない方々との共同購入(グループ購入)は大変新鮮で、いろんなことを教えていただき、毎週その場に出向くことが楽しみになりました。

いまはなかなかとれたての魚を食べる機会はなくなりましたが、最近の注文で“きときと鮮魚ボックス*”を利用しています。今後も孫たちに新鮮な魚を食べさせたいと思います。

※きときと鮮魚ボックス…富山で水揚げされた“きとき(新鮮)”な魚を、クール便でご自宅にお届けする商品。どんな魚が届くかは開けてみてからの楽しみ♪詳しくは週刊コープぎふにてお知らせしています!



今回ご登場いただいたのは…

養老町 K.Mさん(60代)

＼お便りや感想、お待ちしております!!／

皆さんからエッセイを募集しています。エッセイをお寄せいただいた方全員に粗品をプレゼント!!

次のトークテーマからお好きなものを選び、200文字以上500文字以下でご応募ください。

- ①コープぎふとわたし ②日々のくらしの様子 ③最近気になっている事

応募方法 10ページでご案内している宛先にお送りください。

組合員さんのおしゃべり場



今月のテーマ

熱中症対策、何してる?

年々暑い時期が長くなっていきますね。熱中症にならないために、どんな対策をしていますか?

- 麦茶に塩を少々入れて飲んでます。(40代/下呂市 温かい風さん)
- 冷却ジェルシートをカバンの中に入れてあります。暑さを感じたら首筋に貼っています。(70代/岐阜市 chocoさん)
- スポーツドリンク1本を倍の量にしています。そのまま薄めると味が薄くなってしまいますので、炭酸水とレモン酢(レモン、砂糖、酢を合わせて2ヶ月おいたもの)を加えて持参しています。(60代/多治見市 モモさん)
- 電気代を惜しまずエアコンをつける。睡眠時間は絶対に削らない。旬の野菜をたくさん食べる。(30代/岐阜市 ハルナツさん)
- 外では日傘と帽子は必須です!室内では、のどが渇く前に意識して水分を摂取するようにしています。(40代/関市 ゆいはるさん)

- 室内でも快適に過ごす。電気代とか気になるけど病院へ行くことを思ったら…。ご飯と同じで、これは生きていくために必要と考え直すことにして夜中もつけています。(50代/大垣市 ちいさん)
- 早朝に畑仕事をしたり、カフェインゼロの飲み物に気を付けています。(70代/恵那市 紅の小箱さん)
- 水分補給はもちろん、高齢だから日中は家の中で無理をせず身体を休める。(80代/高山市 ナコパーさん)
- のどが渇かなくても、時間を決めてコップに半分のお水を飲んでます。(60代/可児市 かーとさん)
- とにかく日陰に入る、日傘を使う!!水分を摂ってるつもりでも足りていないのか頭が痛くなるので、直接太陽に当たらないことを意識しています。(20代/関市 くまままさん)



わたしのひとこと

最近ボケ防止にクロスワードパズルを始めました。マスが全て埋まると気分爽快ですが、埋まらないマスがあるとモヤモヤして逆にストレスが溜まってしまいます(笑)(60代/美濃加茂市 kazbowさん)

発信往来

はっしん



息子からの誕生日プレゼント。(50代/高山市 こあらさん)

先日、名古屋中日ビルオープン前の内覧会に行ってきました。人数が制限されていてゆっくり見る事ができました。岐阜に帰るとホッとするのですが、姉と2人で元気ならお出かけも楽しみなのでまた出かけてみたいです。7階の広場から栄の街を見てきました。(70代/岐阜市 みなみさん)



5月に親子でゴーカートに乗ったら、かわいい鯉のぼりが飾られていました。(30代/岐阜市 ことことさん)

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

おたより募集中!!

クイズ

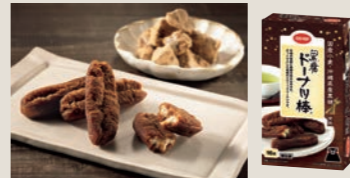
組み立てるとできあがる二文字は?

クイズに応募いただいた中から、抽選で10名様にコープ商品をプレゼントいたします。

漢字パズル



今月のプレゼント



黒糖ドーナツ棒(16本)

6月号の答え

梅酒

はがき・FAX・メールでのご応募

以下の項目をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

- ① クイズの答え(クイズのみの応募も可)
 - ② 身近な話題 ③ 興味をもった記事名とその感想
 - ④ 募集中のテーマへの投稿
 - ⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
- ※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※ 投稿はDEKOやその他コープぎふが発行する広報物で紹介することを前提にさせていただくため、採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

スマホ・パソコンでのご応募

■ コープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」より

右記のコードより



宛先はこちら

- はがき 〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1 コープぎふDEKO編集部
- FAX 058-370-6860
- e-mail pr-coopgifu@tcoop.or.jp

応募締切 2024年7月15日(月) 到着分

※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報は、プレゼント発送等の目的の為に利用させていただきます。

募集中の投稿テーマ

料理(P.05-06)

丼ものレシピ

9月といえばお米がおいしい季節!お米を使った丼もののレシピを教えてください!

イチオシコープ(裏表紙)

わが家のレシピ

コープ商品を使ったレシピを募集します。写真掲載OKの方は右の二次元コードから投稿をお願いします!



DEKO応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、はがきに貼って送ってください。

① 今月のクイズ 完成した言葉は?

⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

フリガナ おなまえ	年齢	ペンネーム
〒 ご住所	電話番号	