

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 日々のくらしの様子

おめでたいごさん投稿

去年6月に主人が亡くなり、一人暮らしになってしまいました。田舎は一人暮らしの老人世帯や空き家が目立ち、だんだんと暮らしにくくなってきました。大きなスーパーもなく、車で30分ほど出かけないと買い物もなかなか思うようにできません。車の運転も心配になりますが、車は一番の必需品です。一人暮らしになり人と接する事が少なくなると、元気がなくなり、認知症になったりするリスクが増えると思うので、なるべくコミュニケーションをとり、イベントなどには皆さんを誘いあって出かけるようにしたり、ボランティア活動をしたりしてがんばっています。

1人だと食事を作るのが面倒になったり、食べるのもおいしくないなあと思ったりしますが、生協の商品に助けられています。冷凍食品は1人分で無駄がなく味も良く、「チン」と簡単に大変重宝しています。週に一度宅配してくれる担当者の方との会話も楽しみにしています。

＼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。



今回ご登場いただいたのは…

豊田市(恵那中津支所エリア) おめでたいごさん(70代) 本を読むのが大好き。独学で俳句や短歌、川柳をよく作り、最近作った川柳が佳作に選ばれたそうです!

組合員さんのおしゃべり場

しゃべっChao!



今月のテーマ

最近卒業したこと

3月と言えば卒業の季節。あなたが最近卒業したことを教えてください!



● イライラすること。イライラしている人がいると、ついつい反応してしまい自分もイライラしてしまいましたが、どんどん鬱陶気が悪くなる。イライラは私でストップしてしまおう、と考え方を変えました。(50代/可児市 ゆちさん)

● 「おしゃべりは我慢」を卒業しました。体力の低下からか、いろいろと我慢できなくなりました。特に寒さに関してで、冬はタートルネックの服が心地よくなりました。腹巻き、レッグウォーマー、ハンドウォーマーもこっそり忍ばせています。(40代/岐阜市 じろうとはなちゃんさん)

● 髪を伸ばすのをやめました。髪を短めにしたら洗髪は楽だし、乾かすのも短く済むので気が楽になりました。(60代/可児市 ムーさん)

● 毎日のアルコールを卒業しました。意味もなく毎日飲んでいたので、身体のことをいたわるためにやめました。体重は減らないけど身体が軽くなった感じはします。(40代/大垣市 はなはなさん)

● 足を組んで座ること。4歳の娘が最近、ママの仕草を真似するように。病院の待合室で足を組んで座っていたら、真似をいたしました。ただ、足が短く上手く組めないことに怒っていましたが…。体の歪みにもつながるのでよくないなあと思い、足を組むことを意識してやめるようになりました。(30代/可児市 みくりさん)

● 頑張りすぎること!フルタイム復帰し、仕事に家事に育児に奮闘!!と思っておりましたが現実はその甘くなく、帰ってきてから子どものあれこれをしながら毎日料理が大変で、生協の冷凍食品!チンだけで食べられるものなどたくさん使わせてもらい、ほどよく手を抜いています(笑)(20代/関市 クップさん)

● 急いで食事の用意をすること。歳をとったせいか、こぼしたり焦げついたりミスをしてかえって遅くなる。開き直り、できるまで待っててもらいます。(50代/岐阜市 みほさん)



わたしのひとこと

亡き父母の遺品整理に労力と時間がかかって本当に大変です。一つひとつ、一応調べて捨てようと思いつけています。燃えるもの、金物、ガラス類、粗大ごみ等の分別が大変です。(60代/可児市 みかんさん)

発信往来

はっしん

おんご



普段仕事が忙しくなかなか家にいられない夫が、年末年始の貴重な休みにおはぎ作り挑戦。義実家のおはぎは大きいらしく、私の知ってるおはぎの2倍サイズ。お腹はおいしく満たされました。(岐阜市 りはさん)



近頃知り合いから八朔などの柑橘類をいただきます。ゼリーやマーマレードなどを作っておいしくいただいています。(岐阜市 かこさん)



10月に子どもが生まれ、子育て奮闘中です。右も左も分らず毎日がサバイバル。でも可愛いわが子の笑顔を見ると癒されます!(岐阜市 ヘイホのママさん)

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



うれしいフルーツ白桃ゼリー (185g×6個)

2月号の答え

物語

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 各務原市鵜沼各務原町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 2025年3月14日(金) 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の発送及び回答が必要な場合に利用させていただきます。

募集中の投稿テーマ

ねえねえおしえて(P.09)

味噌汁の具がワンパターンになってしまいます。皆さんは何を入れますか?

料理(P.05-06)

お家でカンタン アジアご飯 韓国料理やタイ料理、インドネシア料理などお家で作るエスニックな料理レシピを教えてください!

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?

Answer box for the quiz question.

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	