

スマートシニアの
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 | ちゃあちゃんさん投稿

DEKO4月号の健康講座「日々、健康で過ごすため」の中で、「お互いの譲り合いの精神、相手を認めることから始めては」という言葉がありました。よくわかっていることなのに、その時は腹を立ててしまい、後から後悔しきりです。相手と気持ちが行き違ったことを相手のせいにしてしまって、大切な相手を失ってから自分の心の狭さに又、腹が立つのです。もう少しで後期高齢者なのにつまでもエゴが先立ち、回避できない自分があります。

すべてを水に流し、又もとに戻りたいと、返りたいと常に願っています。その時こそ自分を律します。

今回ご登場
いただいたのは…

岐阜市 ちゃあちゃんさん(70代)
何かをいただいた時、その包装紙で人形をつくり、お礼の気持ちを込めて贈ることにハマっているそうです!

＼ お便り、お待ちしております!! /

皆さんからエッセイや感想を募集しています。投稿して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コミュニティサイトを読んだ感想

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。

組合員と ⇄ 組合員の情報交流

“ねえねえ” おしえて

50代に入り、仕事の疲れが全くとれません。睡眠時間を確保しても体調はまいちの毎日を過ごしています。皆さんおすすめの疲れがとれる方法を教えてください。(多治見市 みさぼんさん)

脳疲労という言葉を知ってから、身体だけ休んでも脳が働き続けていると疲れがとれないとのことで、寝る前のスマホ時間を意識するようにしました。(50代/美濃市 るるさん)

私も体力の衰えは感じています。でも好きなことをすると、元気になります。私の場合は花が好きなので、水やり、植え替えなど世話をすると楽しくなってきます。時間が無い時は眺めるだけでも癒されます。(50代/関市 山田さん)

私も50代に入り疲れがとれず睡眠時間も確保できていません。とりあえず食生活だけとは思い毎日甘酒を飲み、お野菜をたくさんとるように心がけています。(50代/岐阜市 にゃんこママさん)

自分なりのリラックスタイムをつくって、スッキリしたことを声に出します。私はお風呂にゆっくり浸かって「あー気持ちいい!」と言ったり、おいしい物を好きなだけ食べて「たくさん食べたーおいしかったー!」と言ったりします。声に出すと意外とリフレッシュしますよ。(30代/郡上市 ペに子さん)

私も同じです。一人で何にも考えず自分のことだけをやりたいたいと思っています。できないけど…家族に伝えて一日一人旅、自分のことを知らないところへ行き、何にも気を遣わず過ごす一日、おすすめです。(50代/恵那市 ひかるのママさん)

めちゃくちゃ疲れが溜まった時、私は近くの銭湯に行きます。ゆっくりとお風呂に入り、非日常を少しの時間でも過ごし元気を貰っています。(60代/各務原市 スーザンおばさん)

私の場合は、夜だけ糖質摂取を控えると翌朝すっきりして目覚めます。体調もわりと良くなります。夕方までは好きな物を食べてもいいので、それほど制限している感覚はしません。(40代/山県市 ゆかりんさん)

次回のおしえては

娘が仕事復帰して、夕食を私が用意することになりました。毎日となると娘家族4人分の食費の出費もばかになりません。こんな場合、皆さんはどうしてみえるのでしょうか?(多治見市 ハリーさん)



わたしの
ひとこと

今年4月から看護学校へ行き、61才の学生になりました。(60代/多治見市 ちーさん)



発信往来



羽島市 ゆうママさん

家族で久しぶりに愛知県の公園にお出かけしてきました♪天気も良く、ネモフィラがとても綺麗に咲いていて癒されました!!

今年の端午の節句も、2個の五月人形を飾る事ができました。



岐阜市 ちぢめさん



恵那市 ココちゃんママさん

椎茸ができました!!

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。

今月のプレゼント



漢字パズル

ビーフカレー(中辛) 180g(1人前)×5

5月号の答え 国際



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 2025年6月13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

しゃべっChao!(P.09)
わが家の防災対策

皆さんのお家ではどんな防災対策をしていますか?

料理(P.05-06)
キャンプ飯レシピ

夏と言ったらキャンプ!お家でBBQ!みんなでワイワイ食べられる料理を教えてください。

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?

--	--

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	