



## みんなのアイデアひろば

### 今月のテーマ 「夏のプチエコ」

**冷凍タオル** ゆさた  
ミニタオルを前日の夜に水に濡らして固く絞り冷凍庫へ。次の朝、カチカチのままナイロン袋に入れて外出します。暑い炎天下、これで汗をふくと冷たくて気持ち良いですよ！

**プチエコいろいろ** ハイジ  
二階からすだれをたらし一階窓際に日陰をつくる。朝顔、ゴーヤでグリーンカーテンもおよし。一階で過ごす。保冷剤で首を冷やすのもよし。

**爽やか入浴** ひまわりの種  
暑くても健康のために毎日湯船につかります。ミントオイルを数滴たらし、爽やかな入浴タイムを満喫します。お風呂上がりも少し涼しげになります。

**上手に節約** 家計簿  
家の電気を「コープでんき」に変えました。この夏、電気代がどのくらい安くなるか楽しみです。実は夫は、コープでんきに変えることにあまり乗り気ではなかったのですが、承諾してくれました。なので浮いたお金で何か夫にプレゼントしようかなと考えています。

**涼しさは見た目から** マーちゃん  
子どもの頃、京都では夏になると畳の上に藤むしろを敷き、ふすまも外し、衝立やすだれをして風通し良く過ごしました。井戸水で冷やしたきゅうり、トマト、すいかを食べました。今、わが家では玄関にガラス製の小物や観葉植物を置き、カーペットやクッションカバー、ランチョンマットもブルーにして涼しさを演出しています。

## フリートーク

**いくつになっても** ゆっちゃん  
89歳の母は腰が悪くて手押し車なしでは歩けない。長い時間座っていることもできない。ところが「髪を染めたい」「パーマを当てたい」と言う。それは叶わないことだけれど、いくつになっても女性なのだと思った。横になりながらパーマや毛染めができればいいんだけどなあ。

**小さな楽しみ** みつちよ  
今まで自転車で行ってた買い物を歩きに変えました。行きは最短の裏道を行き、帰りは少し遠回りして川沿いを散歩しながら、知っている人に会わないかな〜と、少し期待しながら、まるで宝探しゲームのように楽しみながら帰る今日この頃です。

**息子にホレボレ♡** CO・OPkeeko  
幼稚園年長の息子は最近プチ反抗期。前みたいにギュッとしたり大好きって言ってくれることも少なくなりました。先日、家庭訪問の際、先生が幼稚園での様子を話してくれる中で、「ぼくのママはとっても可愛い」と言っていると教えてくれました。とってもうれしくなり、そしてまだまだ可愛いなあと思いました♪

**手荷物にご注意** みやまうさぎ  
九州の久住山に登ろうと計画して空港に行ったら、リュックの中に前回のキャンプ用にと準備した小さな折り畳みナイフとライターが入っていると指摘されました。慌てて準備したので確認が不十分だったのです。ライターは没収廃棄、ナイフは着払いで送るなら返してもらえますが、920円かかると言われ諦めました。これも廃棄処分です。どちらも新品でした。時間があれば搭乗前に預ける手続きもできたようですが残念。でも2日ともとても天気が良く、親子3人の楽しい山旅となりました。皆さんも飛行機に乗る際には、くれぐれも持ち込み荷物のチェックを怠らないように。

**新たな発見** みこ  
ゴールデンウィークに夫の実家に家族で遊びに行ったときのこと。小学1年生の息子と同じ年のいとこもおり、ふと「みんな同じ名字って、知ってた？」と息子に聞くと、「えっ？ そうなん？」と驚いてました(笑)。

**ヘルシーに美味しく** イソフラボンボン  
いつも生協の冷凍の鶏ムネ肉を買っています。運動する前日の晩に、ムネ肉を出して塩麹を塗っておきます。あくる日、切って焼いて食べるという塩加減でとてもおいしいです。筋肉もつくと思っていて食べています。安上がりでおいしいですよ。

**何気ない言葉に…。** ぐっさん  
4月から他府県に就職した息子。しっかり食べているのかとLINEをしても、「うん」「わかった」「寝る」。こんなことしか返さないのに、ある日、「初任給もらったし、小遣いあげるわ！母の日は何がいい？」と電話をくれ、「せっかくの給料やし大事に使い！」と言いながら、元気な声が聞けたうれしさか、成長した息子にか、自然と涙が頬を伝いました。

## 募集

### 9月のアイデアひろば 「秋に食べたいもの」

食欲の秋です。秋刀魚、栗、松茸…考えているだけでおなか減ってきそう！皆さんにとって「秋の味覚」といえば何ですか？

### きょうまと一緒に あたまのたいそう

#### 問題

うなぎに串を1本刺したら、違う生きものになってしまいました。その生きものは次の内どれでしょう？

- 1：かば
- 2：たぬき
- 3：うさぎ



5月号の答え：  
**ある**  
5月号のクイズ  
応募数=355人  
正解数=346人

「ある」グループは全て「ドレミの歌」の歌詞に出てきます

**鋭い突っ込み** みやさん  
小学生の息子がテレビを観てひとこと。「大人ってパワハラとかセクハラとか忙しいな」…何かすみません。

## WiFi商品情報

**おいしい雑穀十五穀** まりん  
最近、雑穀米にハマっています。おいしい雑穀十五穀は本当においしいです。炊き上がりがほんのり小豆色になって、もっちりプチプチ！楽しい食感です。



吉川愛子



久松茂



栗山奎子



## クイズ・おたより応募方法

クイズ正解者(抽選で30名)とおたより掲載の方へは、500ポイントをプレゼント!

#### ■ハガキでの応募

- ①クイズの答え ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④お名前 ⑤組合員番号(出資番号) ⑥年齢 ⑦職業 ⑧今月号で関心をもった記事 ⑨くらしの中のできごと(おたより投稿)

※⑥～⑧は任意です。おたより掲載時にペンネーム希望の場合はご記入ください。イラストや川柳などもお待ちしております!

〒601-8382

京都市南区吉祥院石原上川原町1-2  
京都生協コーポロ係

※回答を必要とされるご意見、ご質問は「組合員コールセンター」にご連絡ください。

#### ■ホームページからの応募

<http://www.kyoto.coop/copolo/>

「クイズに応募する」ボタンから応募フォームへアクセスできます。

#### ■携帯電話・スマートフォンからの応募

こちらから応募フォームへアクセスできます。

※パケット通信となります。

#### ■締め切り

7月11日(水) 必着  
当選発表は7月下旬

当選発表はお届け表でのポイントプレゼントをもってかえさせていただきます。お店のみご利用の場合は、きょうまるカードへ直接ポイントをプレゼントいたします。

おたより  
まってるワッ!



※いただいた個人情報は、景品の発送、コーポロへの掲載、生協からの連絡のみに使用します。