



みんなのアイデアひろば

今月のテーマ 「おすすめスポーツ」

テニス一筋 よっしゃ〜♪
下手っぴーながらも、テニスを続けてもう30年！あら、よう頑張ってますやん私。観るのも大好きです♪

バレーボールでリフレッシュ ころころ
アラフォーになって、たるんだ心も体も引き締めたい！！と思ひ、地域のバレー部に入部しました。しかしたった2回の練習で膝が痛い…。こんなに体が衰えていたのかとがくぜん！！悔しくて毎日ストレッチや体操をすることで痛みが収まり、今ではすっかりバレーにはまってしまいました。ただただ勝ちたい！強くなりたい！という気持ちはとても新鮮で、学生時代を思い出し、心も体もリフレッシュできます。

意外とハードな縄跳び ひまわりの種
手軽にできるスポーツ…それは縄跳びです。暗くなってから家の前でひたすら前跳びをするのですが、思ったよりハードでいい運動になりますよ。

お手軽なバドミントン 坂上みどり
バドミントンです。ちょっとした空地でもできますよね。やってみると結構キツイ！でも楽しい！子どもが幼稚園の時、PTAでサークルを作り大盛況でした。スポーツのとっかかりとして手軽でおすすめです。

弓道はいかが？ TMNK
30歳から始めた弓道はとてもおすすめです。50歳から始めている方もいるくらいで、姿勢が良くなるのももちろん、心技体が一つになって成り立つものなので、無理なくバランス良く健康につながってくれます。

フリートーク

被災地に帰省して もぐ
7月の豪雨で被害を受けた地域に帰省しました。お陰様で実家に被害はなかったのですが、土砂崩れで通行禁止になった道や、観光客がばったり途絶え、寂しい町に胸が痛みました。被害の大きい地域では片付けボランティアが不足していると言われています。体力的に片付けは無理という方々には、ぜひ、近隣の観光地に足を運んでいただけたらと思います。

弟は名役者 Wいっちゃんママ
7歳のお兄ちゃんを神と崇めているもうすぐ2歳の弟。お兄ちゃんの影響で大好きになったヒーローごっこでは、攻撃を受けて倒れこむ迫真の演技をすでに身に付けています(笑)。

学生時代にタイムスリップ satomimama
先日、娘の受験にかこつけて、母校の学校説明会に参加してきました！30年ぶりの母校は校門や校舎はきれいになっていたものの、他は昔のまま、30年前に在籍されていた先生がまだ一人おられ、久しぶりに話をさせてもらい、テンションもあがって、娘からは「ママ恥ずかしいわ」と言われてしまう程でした。写真もたくさん撮って、帰宅後、夫に見せながら説明していると「ママうれしそうやなあ。参加して良かったなあ」と言ってもらいました。テンション上がりついでに高校の同級生にも写真を送り、久びさにメールでのやり取りをして「久しぶりに会いたいね」と話し合いました！

平和な時代に感謝 ちょこっとママさん
今年の夏は、異常なほど連日の猛暑・酷暑続きで、例年以上に救急車の出勤が多く、訓練されたプロとはいえ、救急隊員の方たちが激務に倒れないか心配になるほどでした。様々な冷却グッズも売り切れ続出となり、本当に難儀した「アツイ夏」でした。とはいえ、嘆いたところでどうにもならず、戦争中死闘が繰り広げられた、遥か彼方のジャングル(ガダルカナルやルソン島など)の、劣悪な環境の中でのご苦労に思いを馳せ、命にかかわらずに、ただ「暑い！アツイ！！」と文句を言っている平和な時代に感謝しよう…と発想の転換を試み、涼しく過ごせる術に頼れる幸せな環境を、素直にありがたいとつくづく実感した次第です。

保冷材の活用法 かんちゃん
なんとなくためてしまった保冷剤。袋が汚くなったものは中身を取り出して穴あきカップに詰めて、消臭剤として再利用しています。

うっかり予熱を うっかりさん
お盆に実家から帰る際、早めに車のクーラーを入れておきました。しばらくしてドアを開けてビックリ！車内は灼熱地獄のような熱さ！なんと、うっかり暖房ボタンを押していました…。当然、しばらくの間車に乗ることはできませんでした。

募集

12月のアイデアひろば 「年賀状アイデア」

お世話になったあの人この人に送りたい年賀状。今年はどうなものにするかお決まりですか？手づくり年賀状のアイデアや、作成の手間を省いちやう便利ワザを大募集します。

きょうまと一緒に あたまとたいそう

■ 問題
? に入る食べ物はなんでしょう？

いぬおぞ=お雑煮
いるがま=甘栗
なむきん=?

ヒント！
何かを変えて、
逆から読むと…？

- A：南瓜
- B：肉まん
- C：巻き寿司

8月号の答え： C
8月号のクイズ
応募数=302人
正解数=290人

カタカナに変換して、それぞれの数字の分だけ画数を引きます

油断大敵！睡眠不足 弓山茂子
グラウンドゴルフを楽しんでいますが、猛暑の中楽しんでると、息苦しくなり途中で止めました。熱中症になりかけました。前夜4時間くらいしか眠っていませんでしたので、睡眠不足はダメと痛感しました。

Q 「介護」どうしていますか？ いっちー
いよいよ親の介護に突入。自分の更年期と重なって辛いことも多いです。皆さんはどのように対応されていますか？私は「家にいるときは自分の時間をつくる」「介護は夫に手伝ってもらおう」などです。皆さんのわが家介護を教えてください。

ワイワイ 商品情報

CO-OP アーモンドリーフ

小倉まき
コープのアーモンドリーフがお気に入りです。アーモンドの香ばしさと、ほのかな苦味のある甘さがおやつにぴったりです。



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

■ 締め切り
10月10日(水) 必着
当選発表は11月下旬



こちらから応募フォームへアクセスできます。

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。

※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。

おたより
まってる7ン!

