

つながり通信

— くらぶがつながる —



くらぶのみなさん、こんにちは。つながり応援チーム；渡部です。

5月になりましたが寒暖差の激しい毎日です。体調管理に気を付けましょう。

ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？

今年は間に3日間の平日がありましたので、そこを休めば10連休の方も

いらっしまったのではないのでしょうか。お出かけされる方も増え、にぎやかな日常が戻ってきましたね。

国内旅行の行き先で「島根県」が前年比170%と人気急上昇とのことです。

「出雲大社」「松江城」「足立美術館」「石見银山」「アクアス」など、きっと多くの観光客でにぎわったことでしょう。この通信がお手元に届くのは、ちょうどゴールデンウィークが終わった後ですので、みなさん、お疲れモードでいらっしゃると想像します(笑)。私は年を重ねるごとに、お出かけよりは家でゆっくり過ごすことの方が好きになっています。しかし、家にいてもやることはたくさんあり、普段できない片づけやら草取りやらで、ゆっくりしているかどうか・・・。

さて、新年度を迎えて1ヵ月が経過し、入学や就職、転勤などで新しい生活をはじめられた方々も少しずつ慣れて来られた頃でしょうか。くらしのなかで新しい出会いはありましたか？

「人との出会い」って場合によっては自分の人生に大きな影響を与えることもありますよね。

私にもまだ「出会い」はあるのかなぁ・・・。

春の総代・組合員交流会を開催します

くらぶのみなさんでお越しください！

「総代・組合員交流会」は、組合員ならどなたでも参加でき、生協について知ったり、みんなでくらしの情報交流をして自分のくらしに活かすことを見つけたり、おしゃべりを通してお互いに元気になれる場です。各会場ともに開催は10:00～12:20となります。

お持ち帰り商品やお弁当も用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

参加には申し込みが必要です。組合員サービスセンター0120-336-021に

参加希望日時と会場を

お伝えください。

組合員どうして楽しい時間を

過ごしましょう！

※このご案内の翌週開催ですので
申し込み締め切りは5月10日(金)
とさせていただきます。

日程		支所	会場
5月13日	月	松江南	プラバホール
5月14日	火	松江北	JAくにびき地区本部 営農センター
5月14日	火	大田	あすてらす
5月15日	水	出雲	縁結び交流館
5月15日	水	益田	グラントワ
5月16日	木	浜田	石央文化ホール
5月16日	木	安来(松江南)	アルテピア
5月17日	金	雲南	下熊谷交流センター
5月17日	金	江津(浜田)	パレット江津
5月23日	木	隠岐	隠岐島文化会館

～免疫力を高めるためにしていることを教えてください～

免疫力アップは規則正しい生活を送ることが一番という意見が多く、食事・歩くこと・7時間の睡眠を心掛けること・お金を使わず・おしゃべりで笑って集うことが一番だねと話しました。

(ストレッチ)

免疫力アップにつながるかどうか分かりませんが、私たち3人はそれぞれで早朝ウォーキングを1時間前後しています。冬場は真っ暗な中、懐中電灯持参で。だんだん夜明けが早くなって、帰宅する頃は明るくなって嬉しいです。70～80代の3人にとっての健康づくりの習慣です。

(ひばり)

免疫力アップ・・・とても関心がありますがズボラなもので何もしていません。ですが風邪ひきは困りますので、のどに違和感があればすぐうがいします。(おしゃべり)

体操・ウォーキング・畑仕事等身体を使って体温を上げることを日課にしています。

おしゃべり会・・・今日も3人で笑いました。笑うことも免疫力を大いに高めると思います。

(カラスのパン屋)



- ・笑顔を心掛ける・イヤなことはしない
- ・食事は一日3回バランスよくとり、よく噛んで食べ腹8分目にしておく・よく寝る
- ・一週間に一度、水中ウォーキングをして、そのあと温泉に入り、そしてみんなで昼食をとり、そのあと甘いスイーツ・コーヒーなどを食べながらおしゃべりして大笑いする

(おきらくばあちゃんの会)

- ・玄米を食べる
ビタミンBで免疫をつける
- ・黒豆を煎ってらっきょう酢につける(血液の安定・肥満防止)
- ・毎日歩く(30分・2000歩くらい)

(はぴこクラブ)



適度な運動とくらぶでのおしゃべりでストレス解消！

毎月2回集まり、自分の身体のこと、家族のことなど、それぞれ話題を提供し、話が盛り上がります。帰りに、“やっぱり家から出てみんなとおしゃべりすると元気になる”と言って笑顔になります。大切にしたいおしゃべりくらぶです。(つくしんぼの会)

- ・適度な活動性と休養のバランス・体を温める・ストレスを減らす。
 - ・夜になると低下するので、決まった時刻に起きて食事を取りしっかり身体を動かすこと。
- 免疫力を上げる食べ物・・・たんぱく質を摂取(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)

免疫力を高めて、病気にかかりづらい体に改善する。

(ひまわり会)

くらのようす

今年、やりたいことや行きたいところを決めました。6人中5人がまだ行ったことがないということで5月とっとり花回廊へ、7月は昨年好評だった料理会をすることに（メニューは中華）。8月は佐田町の八雲風穴と牧場のパン屋さん「カウベル」にお出かけ。

11月は「VIVANT」のロケ地になった可部屋集成館の紅葉狩りに。
今年も楽しくてワクワクする一年になりそうです♪（アグレアール）

各々の近況や地区内でのニュースなどを桜満開の集会所でお弁当を取り、5人でおしゃべりしました。一人の方が伊勢に旅行した話をされ、各々の旅行での思い出（特に失敗）を話しました。コロナも収まったからみんなでどこか行こうかという話もしました。（庵ノ上女子会）

エリア委員会でやってみた「災害時の袋クッキング」をやってみました。

とうもろこしごはんを、卓上コンロを使って作りました。

私は3回目でしたが他のメンバーは初めて。予定より時間はかかりましたが、生協のキッチンポリ袋を使ってのごはん炊き、牛乳パックを使ってのプリン作り、大成功でした。「へえ～、できるんだねえ」という素直な感想でした。「おいしいわ」とも。ボランティアセンターの方から教えていただいた災害時の調理を他の人にも伝えることができて良かったです。（ローゼル）



久々に集まり、ワイワイガヤガヤと楽しく過ごしました。お酒が大好きな4人です。ビール&チューハイにワインと。体に害がない程度にいただきました（苦笑）

約20歳年の離れたお姉さまから「旅は足が動かせるときに絶対行って！」と毎回口癖のように言われます。最近、ちょっとした仕事をしただけで足腰の痛みや体の怠さを感じるようになりました（汗）

旅には体だけでなくお金も必要です。老いた体を労わりつつ、貯金もして色々な名所へ行こうね！と話が盛り上がりました。（ワインクラブ）

桜がキレイだねと話して、桜を見に行きました。

子どもの離乳食が始まったため、離乳食づくりをしました。離乳食の初期は食べる量も少ないため、生協の冷凍の離乳食が良いよねと話しました。

子どもたちの近況を話しました。みんなそれぞれ悩みや大変さは違うけど頑張ろうねと話しました。
（平成lavズ☆）

孫が小学校に入学したり、保育園が変わったり、忙しい日々でした。

毎月のおたのしみ商品、楽しみにして集まっています。

子どもたちは「えびえび玄米せんべい」を何枚も食べて「これおいしい」と口々に言っていました。
（あだちファミリー）

みんなに聞いてみたい&伝えたい

安来市赤江交流センターで毎月1日に「ちょこっと喫茶」が開かれています。沢山のレコードが並べられていて好みの音楽をかけてもらい、100円のコーヒー代で自由におしゃべりできる喫茶です。

70代の同級生4人のスタッフが企画され、なかなか面白い。

(ストレッチア)

おしゃべりくらぶのおかげで、誕生会をしたり、集まりに試食したりできました。ありがとうございました。(オハナ)

久しぶりに購入する物の値上がりに驚かされます。「え?こんなに高かった?」と前回購入の記録を見ると200円も値上がりしていたり・・・(ヒュッケ)

飾らなくなった雛人形や武者人形の処分はどうしたらいいのか?という話になり、人形には魂があるので粗末に扱ってはいけないのでは・・・供養した方がいいのでは・・・等々意見が出ました。

みなさんはどうされていますか?(アグレアーブル)

出会いと別れの季節になりました。私たちのくらぶは本年度も継続して活動していきます。よろしくお願いします。

最近出会ったヌートリア、以前見かけたものよりビッグな体をしていました。成長した・・・?別の個体・・・?

これは・・・という出会いがあればぜひ教えてください。(石東2班)

浜田・江津の近くで、お弁当持参で出かけて、ゆっくり楽しめる場所があったら教えてほしいです。(3人娘)

おたのしみ商品をお届けしています♪

今週5月2回配送週(5月6日～10日)に、くらぶで使っていただく「おたのしみ商品」をお届けしています。代表の方のお届け商品にいっしょに入っていますので、ご確認いただき、集まりの際のおしゃべりのおともどうぞ♪



4種の野菜かりんとう
135g
次回予定; 5月4回

チョコバウムクーヘン
8個(個包装)
次回予定; 6月1回



※「商品お届け表兼請求書」には「試食〇〇 〇円」と表示されます。

来月は6月2回配送週(6月10日～14日)にお届け予定としています。お届け予定商品は「ピスタチオ厚焼きせんべい」と「ばふばふ麦チョコ」です♪ お楽しみに(^_^)