

つながり通信

— くらぶがつながる —



25年度くらぶ登録のみなさま、はじめまして。つながり応援チーム；ゆはらです。この度、人事異動で商品企画チームからやってきました。やってきました！とはいってもフロアも一緒、デスクもほぼ隣ですが。

さて、新年度のスタートということで、みなさんのところではくらしの変化がありましたか？春といえば、出会いや別れのシーズンですね。私のところは今のところ新たな出会いはないですが、さみしい別れがありました（泣）・・・でも、「つながり通信」を通じてのみなさんとの出会い！？をこれからの励みにしたいと思います。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

さてさて、最初なのでここで自己紹介！私は生まれも育ちも松江市です。学生時代には都会に憧れ4年間東京に居ましたが、満員電車で毎日通勤することを想像できず、しっかり学生時代を謳歌したのちに島根に戻ってきました。それからはずっと生協しまねで働いています。生協しまねに入協してからは雲南支所で3年間、松江南支所で1年間、それから13年間、商品企画チームで「だいすき」の作成に関わらせていただいていたいました。商品企画チームでは具体的に企画する商品をメーカーさんと商談したり、紙面作成をしたりと、とても充実した日々を過ごさせていただきました。そして、新たな役割（部署）で心機一転、右往左往しながらも今まで経験してきたことがどこかの機会で生きてくる日があると信じて頑張っています！そして、みなさんに「くらぶ」を通したくらしの変化（つながり）を感じてもらえるようにお手伝いが出来ればと思っています。

最後に、とっても大事な相談です。次回からのこのコーナーで何を紹介しようかなと迷っていますので、「こんなこと発信したら」といういいネタがあれば報告書でコメント？いただければと思っています。どうか、どうかよろしくお願いいたします。

春の総代・組合員交流会のご案内

組合員ならどなたでも参加できます♪

生協についてさらに知ったり、みんなで交流しておしゃべりを通して元気になる場です。各会場とも10:00~12:30となります。お持ち帰り商品やお弁当を準備しています。

参加には事前申し込みが必要なので、組合員サービスセンター
☎0120-336-021 に参加希望日と会場をお伝えください。

日程	支所	会場	会場
2025/5/12 月	松江南	さんびる文化センタープラバホール	大会議室
2025/5/13 火	松江北	くにびきメッセ	小ホール
2025/5/13 火	大田	あすてらす	3階 研修室1.2
2025/5/14 水	出雲	縁結び交流館	ホール1・2
2025/5/14 水	益田	グラントワ	多目的ギャラリー
2025/5/15 木	安来(松江南)	アルテピア	展示室+会議室①
2025/5/15 木	浜田	石央文化ホール	小ホール
2025/5/16 金	雲南	下熊谷交流センター	多目的ホール
2025/5/16 金	江津(浜田)	パレット江津	会議室1
2025/5/23 金	隠岐	隠岐島文化会館	2階集会室

気軽に参加いただけるのが
特徴です。
みんなで、
一緒におしゃべりしましょう♪



みんな
つながる

「くらぶ」のみなさんの ストレス解消法を紹介



私達は週一回のこの日を楽しみにして集まります。お茶をしながら笑ってしゃべってめちゃくちゃたのしい時間を過ごしてストレス発散にしています。どんなことでもしゃべれる仲間です。70歳過ぎてもいい友達で子どもたちからうらやましがられています（笑）

（えがおの会）

人と話すことが一番。話を聞いてもらったり、語ったり・・・思いは大人も子ども一緒だと実感しました。

（あだちファミリー）

ストレスを溜めないために、休憩時にはグチ連発、食べて、飲んで、笑って、泣いての毎日です。

（パクパク）

ストレスの乗りきり方は友だちと集まってワイワイ話しながら飲むこと。自分の好きな香りの入浴剤を入れたお風呂にゆっくりつかること。寝ること。です。そして、頑張っている自分をしっかりほめてあげましょう！

（くらぶワイン）

- ・ 飼い猫にグチを言う（ダンナの悪口）
- ・ 散歩する
- ・ スマホを見る（インスタ・フェイスブックなど）
- ・ 甘いものを食べる
- ・ ビールを飲む

（きんもくせい）

たいていのことは犬のおなかを「の」の字を描くようになでまわしていると、犬の（気持ちいいワン♡）という幻聴でストレスが消えていくのですが、もうどうしようもないとき、変顔を自分にできる渾身の力でつくり、鏡にダッシュし「わあ！ぶさいくな(*_*)！！」と驚き納得し、ストレスを忘れます。

（石東2班）

ストレス発散にはやっぱりみんなで食べものを囲んでお話しするのがいいですね♪大多数の方が“おしゃべり”がストレス発散方法だと感じました。

ちなみにわたしはストレスを感じることはありませんが、気が休まる時間として大事にしているのは、「独り呑み、食べ歩き」です。





聞いてみたい！！伝えたい！！コト

紹介が一部ですみません



物価が知らない間に又値上がりして生活していくのも大変な時代になりましたが、何か節約方法があれば教えて欲しいです。

(ハッスル婆ちゃん)

補助費は一気に使う派か、月々決めた額でコツコツ使う派か気になります。コツコツ計算派で今までやってきましたが、通信でのおたよりで様々な使い方をされていたので参考にさせてください。

(石東1班)

今年は高校を卒業して家を出る子が2人います。コンビニや外食ばかりというのも大変なので、コープの商品を送ってあげようと思ったのですが、みなさんの子どもに送ってあげたら喜んでくれたよ！という商品を教えてもらいたいです。

(親子)

COOPのめっちゃうまい唐揚げ、竜田揚げ、美味しくてお弁当に最適、おすすめ。

(ば〜ば〜ず)

次年度の「おしゃべりくらぶ」どうする?? という話では、継続に決まりました。代表は交代しますが仲間増やしができるといいです。

(くらぶワイン)



わたしたちのくらぶ♪ってこんなトコ

くらぶを始めて1年、初めてお弁当を買って皆で会食しました。コロナが流行して出来なかったので楽しく孫の話、ご近所の話、食べ物の話をしました。口を動かして、笑って、楽しいひと時でした。

(はなみずき)

日々の子育てについてや離乳食の情報交換をしています。来年度からメンバーに加わってくれる親子も参加してにぎやかに開催しました。4月からはメンバー増員でにぎやかに楽しく開催していきたいと思っています。

(しんじ母の会)

おしゃべりくらぶを一年やってみて、生協の色々な商品を試すことができ良かったです。活動費で普段頼んだことのない商品も購入出来て、メンバーで集まる機会も増えました。来年度はお出かけをしたり、ランチしたり活動の場を広げられたらいいと思っています。

(さくらんぼ)

音楽好きの私達はオカリナ演奏で気分転換しています。ピアノを弾いてくれる仲間がいるのでとても楽しいひと時です。この仲間で時々、デイサービスや通いの場に演奏に出かけています。全員70歳を過ぎていますが、気持ちは若い人に負けません！！

(ローズ)



～くらぶのみなさまへのお願い～

機関紙「こーぷ・しまね」の取材にご協力ください！

組合員のみなさん、月1回配布している機関紙「こーぷ・しまね」で、「くらぶ」の活動のようすを紹介させていただきます。

「取材を受けても良いよ～」という「くらぶ」がありましたら、報告書に「取材OK」とご記入をお願いします！！

〈主な取材内容〉

- ・くらぶでどんな活動をしているか
- ・どんなおしゃべりで盛り上がっているか
- ・活動補助費をどのように使っているか 等



私が取材に伺います(^_^)

つながり応援チーム 高田

おたのしみ

今週4月3回配送週（4月14日～18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♪※「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。



ハイシャレル
 次回予定；4/4（シエル）
 参考価格；338円（税抜）



たっぶりあんドーナツ
 次回予定；5/3（だいすき）
 参考価格；358円（税抜）

来月は5月2回配送週（5月12日～16日）にお届け予定としています。お届け予定商品は「有機栽培フェアトレードコーヒー」と「北海道産小豆のひとくち塩ようかん」！お楽しみに(^_^)