

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。湯原です。新年の挨拶からあっという間に1か月が経過し、2月になりました。この頃ほんと、月日が経つのが早いと感じているのは私だけでしょうか？

そこで思い出したのが、「光陰矢の如し（こういんやのごとし）」ということわざです。

実は私、ことわざが結構好きで、過去にはことわざ辞典を一生懸命読んでいました。

「光陰矢の如し」とは、月日が過ぎるのは矢のように早いという意味のことわざですが、「こういんやのごとし」と読みます。「光」は日、「陰」は月のたとえで「光陰」は年月や月日の比喩表現です。

「矢の如し」は放った矢のように早いという意味で、矢は一度放たれたら最後、二度と戻ってくることはありません。そのため、月日が早く過ぎ去ることへの憂いにとどまらず、時の流れは早く二度と戻ってこないから、毎日を大切に過ごしなさいという教訓としても使われます。そう、このことわざにもあるように「毎日を大切に過ごしなさい」ということを心掛けて生活をしているつもりなのですが…なんとなく時間が過ぎていることも否めません。みなさんはいかがでしょう？

ということで今年は私生活でも以下の3つのテーマを設けて日々を大切に過ごしていきたいと思っています。

健康

「今年は健康を第一に考え、運動習慣を身につけたいと思います。無理のない範囲でウォーキングや筋トレをして、心身ともに健康な一年にしたいです。そして、フットワークが軽くなればと思っています。」

楽しむ

「今年は自分の時間をもっと大切に、趣味を楽しむ余裕を持ちたいと思います。慌ただしい中でもリフレッシュできる時間を作りたいと思っています。」

挑戦

「料理のレパートリーを増やし、食生活を豊かにすることを目標にしています。週に1品は新しい料理に挑戦したいです。」

こんな感じで比較的、ミッションのハードルが低い3つの抱負については自分を追い込んでやっていきたいと思っています。

さいごに、最終ページにて2026年度くらぶ継続の確認についてのお知らせと今年度のくらぶの補助費使用報告書についてを記載していますのでご確認をお願いします。

くらのみなさんの「今年こそは…と心に決めたこと」

について紹介します！

- ・嫁に対して怒らない。感謝を忘れない。
- ・断捨離をしなければ。
- ・グランドゴルフで3ホールインワンを出すぞ。

(はなみずき)

- ・体力を現状維持します。
- ・自分の心がウキウキする楽しいことをたくさんします。

(あんくらぶ)

なんと言っても6日の地震、みんなびっくりしたけど被害はなかったようで一安心でした。やはり災害に備えて持ち出し品や、非常食の確認が必要なことを考える出来事でした。今年こそは、終活しようと思っています。子どもたちはそれぞれ家族があり、家もあるので島根には帰ってこないと思います。さみしいですね。

(さくら)

今年こそは欲望を捨て、自然体に生きていけたらと思います。怒らず、欲ばらず、ゆっくり過ごせたらいいな…と。できるかな!?

(アシモ)

「家族でも職場や会でも、いろんな人がいるので、うまくやるには、褒める、認めること、大事よね。否定しないこと、みんなの意見を聞くこと。話のもっていき方も考えないとね。一生一回の人生楽しまなきゃね!!やってみてできることをやれるといいね」と話しました。

(健danおしゃ部)

今年こそはダイエット!と言いがちですが、もう今さらそんなことは言いません!(笑)「自分のため」を大切に。食事を作るとき「自分のため」にした工夫が家族のためにもなる。「子どものため」に「自分の時間」を使うと家族の楽しさにつながる。

そんな年にしたいです。

(石東1班)

年を重ねていくので、物忘れも増え、病院へ通いながらだけど、体が一番!!元気でいようねと話しました。今年こそいらいらしないでゆったりとかまえて笑顔ですごせますように…。

(なかよし)

今年こそ、「手作りカレーパン」を作りたいと思っています。難しそうなので勉強したいです。

(浜田I ネットおしゃベリ)

・休む時間をもうける!空いた時間に何かを詰めこもうとしない。(仕事柄休みが少ないので、休みの日はめいっぱい予定を入れてしまい、結局休まらない…)

・前より少しできるようになったことを、今年もっと深めていきたい!!

・何年も前に購入してそのままの布をエプロンに完成させたい。

・前から気になっている「せいろ活」を始めたい。

(ヒュッゲ)

「人と話すときは冷静に。穏やかな口調で話すこと。」を目標にしたいと思います。

(おやくらぶ)

くらぶのようす



新年会を兼ねてお好み焼きを作り、いっしょに食べました。みんなで刻んで焼いて、ふっくらおいしいお好み焼きを 2 枚ずつ作りました。おしゃべりしながら食べておいしかったです。次は丸かぶりを作りたいなど話しています。

(100 才体操がんばる会)

今年がよく言う「ラン活」の年となります。私の時代では考えられないランドセル事情。ずいぶん早くからの予約、値段、色…。みなさま、子どもに孫に… どうしておられますか。

(石東 2 班)



雪が降る予報の日。車のワイパーは、誰が立ててくれますか？積雪の日の朝、先に出る家族は雪を落としてくれますか？我が家は、たまにモメますよ…フッフ

(石東 1 班)

「シニアフォト」を撮影しました。安価で 4 人で撮影しましたが、笑顔がすてきでとても良い写真ができました。とても良い思い出です。

(いつもスマイル)

木綿街道(出雲市)に行ってきました。お目当てのランチを堪能し、短時間の散策を楽しみました。帰りに立ち寄った豆腐屋さんで「おから」をいただきました。おから煮は味が決まりにくく、難しいわりにメインのおかずにならないよね～とみなさん敬遠しがちのようす。でも、夕方、グループ LINE でおから煮の写真が！『久しぶりに煮ました』と！私も「だいすき」で購入した親鶏を入れて、作ろうと思います。やっぱり、おからはダシが決め手かと思います。

(アグレアーブル)

厄年が終わりましたが、特に厄払いもせず新しい年を迎えられました。元気に迎えられて何事もなかったのよかったです！がみなさんは厄年、気にしますか？どれくらいの人が厄払いなどするのか気になります。(こどもくらぶ)

災害対策を見直さなければならないと感じました。防災セットに入れる必需品を教えてください。(ビットカーサ)



12 月の「おたのしみ商品」に

“おいしい声”をお寄せいただきありがとうございました



- ☺ 大きさがちょうどよくて、ネーミングも袋もかわいくて、大人気でした。(わかば会)
- ☺ 食べやすくおいしい！大きなタイプもいいけど。程よい硬さでした♥ (コスモス)
- ☺ ピーナッツがたくさん入っていてとてもおいしかったです。同じような商品でもっと大きなものを、昔、両親がよく食べていて、荷物に入れてよく私たちにも送ってくれていたのを思い出し、とてもなつかしくなりました。(おしゃべりランチ)

【同封しているくらぶ継続案内およびくらぶの補助費使用報告について】

2026年度4月からの活動に向けて、3月20日(金)までに

通い袋にてご提出をよろしくお願いいたします。

2026年度くらぶ名簿

継続か解散のいずれかに○をしてください。

※今週、「くらぶ・サークル募集」のご案内チラシを配布していますが、みなさんには同封の名簿にて継続確認を行いますので、サービスセンターや二次元コードでの申し込みは不要です。

☆継続の場合・・・継続に○をして、あらためてくらぶ名とメンバーのお名前・組合員コードを記入してご提出ください。

☆解散の場合・・・解散に○をしてくらぶ名のみご記入いただきご提出ください。

活動補助費使用報告書

あらかじめ、くらぶ名と補助費金額を記入しています。

その金額を満たしているレシートや領収書、生協の納品書を貼り付けて必ずご提出ください。

子育て応援費申請書 ※子育てくらぶのみ

2025年度の活動に会場費や託児費を使用した場合、その領収書を添付してご提出ください。

後日、代表者の口座に振り込みいたします。(上限5,000円)

おたのしみ

今週2月2回配送週(2月9日～13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。



商品名：ピーナッツブロックチョコ
次回予定：2月3回(カタログ シエル)
参考価格：398円(税抜き)



商品名：ラムレーズンサンド
次回予定：2月4回(カタログ シエル)
参考価格：498円(税抜き)

来月は年度最終になります。3月2回配送週(3月9日～13日)にお届け予定としています。お届け予定商品は…「たまごとうれん草のスープ」、「国産小麦のプチケーキ」です。お楽しみにしておいてください(^^♪