

しゃべっ茶oh!

三日坊主でいつの日のHJブロード

「今度こそ」と始めてみるもの、なかなか長続きしない「三日坊主」。大丈夫、あなただけではありません！達人のヒントを得て、楽しく取り組んでみたら・今度こそ！」



私の三日坊主

夜のおやつ。子どもを寝かせてからのおやつがやめられず・着実に体重が↑してきているので、「やめよう」と思えど「三日坊主」でいつも誘惑には勝てません。【関市 健ちゃんママさん】

私の家の父の禁煙です。病院に行ったりいろいろなグッズを買っては三日坊主。いつになったらやめられるのかな・と思い煙草をスパスパ吸う父を実家に帰り眺めています。【恵那市 モノモニさん】

毎日コソコソやるのが大の苦手な私はまさに「三日坊主」。ツイッターもせっかくなので10つぶやくかどうかどうかでストライキ状態。日記も家計簿も始めてはみるものの全く続きません。こんなめんどろくさがり屋につきあってくれている(主人と子ども達に感謝。【郡上市 R・Bさん】

整理は三日坊主です。【多治見市 Y・Fさん】

朝のウォーキング。続けたいとおもいながら三日坊主です。秘訣を教えてください。【神戸町 高野さん】

ダイエットがなかなか続かない私。ついつい子どもの食べ残しをキレイに片付けなきゃ!!と食べ「運動するぞー」と思っても毎日続かず・。だんだん年を重ね、お腹、背中の肉が取れなくて困っています。こんな怠け者にもできる「身体引締め術」誰か教えてー! 【郡上市 ゆかりさん】

スケジュール帳。今年こそは可愛くと思っても中身が仕事の時間しか書いていません。日記を書こうと家計簿をと思つのですが、最初のページしか力が入っていません。【羽島市 しょうちゃんママさん】

小中学校の夏休みの宿題。やったのは最初だけ。後は毎日テレビゲームをしていた記憶があります。【大垣市 安部さん】

娘の子ども、男の子二人は野球をやっています。部活の先生からごはんをたくさん食べるように言われ、食べ出したら背が高くなりました。三人とも親より高くなりました。【岐阜市 高橋さん】

DEKO表紙の一人ひとり、皆とてもいい表情をしていますね。見ていても気持ちが良いです。さわやかな色合いのバックも良い。今更ながら生協はいろんな人の手を介し、いろんな人の声が届いて、それを通じてまた作られていることを痛感しています。いつか6月号だけでも何人の顔が写っているのでしょうか。ものすごく楽しみです。【大垣市 抹茶パフェさん】

友人に誘われ、軽い気持ちでコーラスに入れてもらいました。初めは難しくついていくのが大変。三年経った今、やっと「楽しいな」と思えるように。「石の上にも三年」とはよく言ったものですね。【垂井町 大田さん】



長続きさせる工夫

例えばウォーキング。当たり前かもしれないけど、あたたかい季節から始める。寒くなる前に生活パターンにしっかり組み込んでおけばさぼりたい誘惑にも負けません。【美濃市 A・Uさん】

ウォーキングがすぐにさぼりがちですがカレンダーにシールをはるようになって続けようになりました。【山県市 Kさん】

家計簿をずっとつけています。市販のものは使用せず、自分の使い勝手のいいように工夫したオリジナルです。バイナリーと横書きルーブリックで項目を分けています。ほとんど日記のようでもう10年以上も続いています。(毎日書くこと。ためないこと。くせにする) 【可児市 M・Mさん】

教えてもらった秘訣の中の二つを教えます。毎日必ずやることにしている自分のリズムの中に組み込んでしまおうという方法です。たとえば三度の食事抜く人はいませんか。食事の前に〇〇をしよう、という方法。または歯磨きの前に〇〇をやるなどいうものです。毎日必ずやる事とセットにならしてしまおう、やるのがあたりまえになっ【土岐市 H・Kさん】

やっぱり楽しくなければ!!

結婚、出産、子育て・様々な理由を言い訳にしてしばらく遠ざかっていたマラソン(ジョギング)を再開しました。三日坊主にならぬよう、シューズとウェアを購入!大会にもエントリーし、走らなければならぬ環境づくりを整えています。「何かに打ち込む姿」を子ども達に見せてあげたいと思います。【可児市 M・Tさん】

「継続は力なり」が座右の銘です。好きなことをして、できそうにないことは始めない。が秘訣かな? 絵画は25年、2人の子どもの育児日記は10年、7年続いています。【大垣市 S・Oさん】

うーん・難しいけど結論は「好きなのは長続きする」ということではと思います。と言ってもより具体的に記せば①邪魔の排除 ②低めのハードルの設定 ③ご褒美を用意する ④時間を確保する ⑤友人・仲間への宣言・宣誓 ⑥変化等実践を記録すること ⑦何んでも再チャレンジすること この⑦が大事なのでは? 【可児市 ティママさん】

発信往来

大学入学で下宿生活を始めた孫が初めて帰省しました。ひと回り大きくなった気がしたけど、慌しく一日で帰っていききました。あれもこれも持たせるよう用意したら、重くて持って行けないよ・あちらにも何でもあるからと。ばばババを思い知りました。【川辺町 I・Kさん】

生協の組合員になって28年以上JSサポーターになって約10年。早いもので加入した年に生まれた長女は一人の子持ち。おばあちゃんになってもサポーターとしてがんばっています。時々腰が痛くなるけれどギックリ腰にならないよう、一日でも長く働いていきます。【各務原市 atoom君】

今、凝っているのはサラダ。大根、人参、かいわれ、きゅうり、トマト、レタス等にかつおぶし、じゃこを入れ、しょうゆ、酢、ごま油で味付け。歯ごたえもあり、朝、頭を目覚めさせるのにとても良いと思います。【岐阜市 高井さん】

今日のクイズ



漢字の破片を2つの漢字になるよう枠にあてはめてください。

完成した熟語は?
●7月号のクイズの答え 海水浴 (かいすいよく)

クイズに応募いただいた中から抽選で10名の方に粗品を進呈いたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募お便り募集

■はがき・FAX・メールで以下の項目をご記入のうえ左記宛先までお送りください。

- ①クイズの答え(クイズのみの応募も可) ②身近な話題 ③読んだ記事名とその感想 ④しゃべっ茶ohと料理への投稿 ⑤〒番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号 ※②の身近な話題、④の投稿は、発信往来、しゃべっ茶oh、料理のコーナー等でご紹介することを前提にさせていただいたため、採用に際して、投稿者へのご連絡は行いませんのでご了承ください。

10月号

しゃべっ茶oh!のテーマ

家事のこだわり 普段何気なくしている家事ですが、これだけは譲れないあなたのこだわり、教えてください。

料理のテーマ

そろそろ新米の季節。そのまま十分おいしいお米ですが、ひと手間加えてあなたのおすすめのお米料理、教えてください。

今月号の応募締切 2013年 8月9日 (必着分)

DEKO編集部行き

ご意見・感想・身近な話題・クイズの答えなどお寄せください。

(フリガナ) おなまえ	実名での掲載を希望されない方はペンネーム ()	ご利用形態
〒 おところ		電話番号

宛先

〒509-0197 各務原市鵜沼各務原町1丁目4番地1 コープぎふDEKO編集部 ●FAX 058-370-6860 ●E-mail yohtubo@tcoop.or.jp (※住所は省略いただいても可)