

しゃべっ茶oh!

ひとりだけの時間、何をしますか？

あなただけのひとりの時間、何してしますか？
そんな時間なんてないわよーって方は
何をしてみたいですか？



美味しい香り高いコーヒーをいた
だいてまずは一服です。その後気持ち
が落ち着いたところで習字をします。
精神統の中でゆったりと・・・こうし
て習字ができる幸せを感じながら至
福の時です。皆が健康であるからこ
でできることですね。感謝、感謝です。

【土岐市 K・Oさん】

最近、子どもを寝かせてから「ジェ
ルネイル」にはまっています。乾かす
のも30秒くらい。あつという間にか
わいい爪に大変身。なかなか自分
時間がかけられないけど、なんかテ
ンションが上がります。

【恵那市 アンモモモちゃん】

パズル本を解くこと。しかし、現
実はおちびさんが寝ている間に家事
を済ませようとしています。さあ、
ゆっくりしようと思っただ頃起きて
きます。一度でいいからすべての問題
を解いて応募したいな。

【岐阜市 hopeさん】

発信往来

発信往来(7月号)S・Yさんに感
動しました。私もうすぐ60歳になる
ので「人生たそがれ・・・」などと思っ
ていたのですが、何ですと！90歳になっ
てこれから「よし、やるぞー」って、何
だか「カツ」を入れられた気分です。

【瑞浪市 ぼんぼんさん】

コープを始めて1カ月になります。
娘が小さく、店内を走り回るために
買い物に苦痛だったのですが、コープ
宅配のおかげで買い物回数が減り、
娘にイライラすることが減り感謝し
ています。偏食気味の主人もコープ
の食材は喜んで食べてくれるので、良
いことばかりです。今後もよろしく
お願いします。【岐阜市 かにやさん】

私は月一回の通院をしながら更年期
とおつきあいをしています。まだ途
中ですが、ホルモン治療のおかげで楽
になりつつあります。自分の体の声っ
てとっても大切。今はムリせず、体
に負担のない生活を心掛けてます。

【土岐市 グリーンさん】



5ヶ月になる娘の子育て中ですが、
最近私に対する反応がそつけないので
す。笑いかけても、ぼく。しかし、パ
パの顔を見るときつて変って「にこ
えー、何で??」と悔しいですが、そ
の笑顔を見るだけでも幸せな気持ち
になります。【瑞穂市 やまやさん】

【岐阜市 ひなげしさん】

熱中症予防に自家製スポーツドリ
ンクを作っています。水500cc、塩
小さじ0.5、砂糖小さじ2.5、レモン果汁
小さじ1.5、を混ぜてペットボトルなど
に入れて冷やすと市販とあまり味が
変わらず安上がりです。

【大野町 ゆりっぺさん】



ひとりきりの夜はちょっと高価な
おつまみ(その時のために準備してあ
る)とワインでまったりとした時間
を過ごします。好きな音楽を聴きな
がら。東京にいる息子とLINEで
おしゃべりをしたり・・・

【恵那市 K・Tさん】

私はひとりである時は少しの畑の
手入れ、野菜作り。収穫時は嬉しいも
のです。また、天気の良い時、夜のほ
とんどは数独とかクイズに挑戦して
います。ぼけ防止とがんばっています。

【下呂市 シルバーさん】

真夜中のクロスステッチ。1年く
らいかけてベッドカバー、布団カバー、
テーブルクロスなど、大きな作品を10
年後にたぶんいるであろう孫に作っ
ています。

【高山市 ひなさん】

一日ひとつ引出し二つ分を片付ける
というのをしています。これは「楽しみ
」というより習慣づけにしています。が
集中するしキレイになると嬉しくなる
し、こういつひとりの時間の使い方も
楽しいです。「5分」と決めるとだらだ
らしくなくていいです。

【大垣市 ママさん】

録りだめしたTV番組をみていま
す。特に海外の警察ものが好きで、仕
事の休みの日は3〜4時間観ること
も。一緒に推理する感じで脳も活性化
され、現実逃避もできます。

【多治見市 きょうさん】

仕事と家事を両立させているので
なかなかひとりの時間が作れません。
もしできたらゆっくりお昼寝したい！

【高山市 Y・Tさん】

今年の春から末っ子が保育園へ
行って、念願のひとりの時間ができま
した。それまでは家の中の整理整頓、
凝った料理を作ったりたくさんのお花
を育てたり・・・ひとりの時間を楽し
みにしていました。実際には何だか
子どもが家にいる時と変わり映えし
ていないよっな・・・?

【郡上市 ゆんやさん】

先日、生協でやってはいけない風水
「柴月香帆 著」という本を購入しま
した。我が家を見渡してみると、やっ
てはいけない事ばかり。時間をみつ
けては少しずついい方向に変えていっ
ています。家の中も片付き、気持ちもス
キリー！私だけのひとりの時間、結
局は家族のために使っていますね。

【羽島市 みゅう猫さん】

たっぷり時間のあるときは、図書館
にこもって過ごします。いつもは行か
ない他都市の大型図書館などにも足
を向け、いろいろな学びと発見の時を
持ちリフレッシュします。

【瑞穂市 山桜桃さん】



今日のクイズ

泉下道 森林道

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?

--	--

●8月号のクイズの答え
燈籠 (とうろう)

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くため、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。

11月号

しゃべっ茶oh!のテーマ

夫婦円満の秘訣

縁あって夫婦になったもの、もとは
他人同士。あなたは夫婦円満のため
にどんな努力(気遣い)をしています
か?または円満の秘訣は何ですか?

料理のテーマ

日本の食卓には欠かせない根
菜料理。根菜がおいしくなる季
節、あなたのおすすめ根菜料理
を教えてください。

今月号の応募締切 2013年9月10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)	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
おなまえ	()	
〒		電話番号
おところ		

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)

ハガキにはれる大きさを