

子どもと一緒に参加したステンドグラス講座がとても楽しくて、それからいろいろな作品をつくるようになりました。制作中にガラスが思い描いた形にカットできたときはすごくうれしいです!

「季節」をテーマにした作品を玄関や部屋に飾っていますが、季節ごとに変わる作品を見てお客さんがよろこんでくれることも楽しみのひとつです。

子どもといっしょにデザインを考えたり、ガラス選びをすると親子で楽しめますし、失敗してもやり直せるので安心ですよ。



お気に入りのはトトロの時計とネコバスです。



ランプを点灯すると、昼と夜で違う雰囲気を楽しめますよ。

DEKO

12月号のテーマ

しゃべっCHAO!のテーマ
サンタさんの思い出

サンタさんにプレゼントを貰うこともあれば、時にはお父さんお母さんがサンタさんに変身することも!クリスマス夜の素敵な思い出を教えてください。

料理のテーマ
我が家のクリスマス料理

大人子どももウキウキするクリスマス!あなたの家庭で欠かせない、クリスマス気分を盛り上げるレシピを教えてください。

今月のクイズ

漢字の部品を二文字の言葉になるよう組み合わせてください。

クイズに応募いただいた中から、抽選で5名様にコープ商品をプレゼントいたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

9月号の答え 鈴虫

今月のプレゼント



コモわくわく
バラエティーセット
6種8個



応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、ハガキに貼って送ってください。

①今月のクイズ 完成した言葉は?

--	--

応募・おたより募集

コープぎふのホームページからも応募できます

スマホからもOK!!

● はがき・FAX・メールでのご応募は以下の項目をご記入のうえ、下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面白かった記事名とその感想
- ④しゃべっCHAO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の投稿は紹介することを前提にさせていただきます。採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

● インターネットからはコープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」よりご応募ください。



宛先
はがき 〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1
コープぎふDEKO編集部
FAX 058-370-6860
e-mail takako.anai@coop.or.jp

応募締切 2016年10月10日(月)到着分

⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

(フリガナ) 実名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

ご住所



ねえねえおしえて

組合員さんの
にお返事が届きました

夜、色々考えてしまつて眠れないとき
どうしていますか? 快眠法を教えてください。
(美濃加茂市りんごさん)

布団に入つてお気に入りの本を読みます。話の世界に入り込めばいろいろ考えなくていいし、単純に眠くなれば本を閉じて寝ます。本は私の入眠剤です。
(羽島市らつむさん)

眠るのを諦めて、普段忙しくてなかなかできないことをします。ビデオを観たり、本を読んだり、そうしているうちにウトウト...
(可児市ひろさん)

自分でやるなら、足首まわし、ふくらはぎもみ、足の裏押し、スクワット、手足カエルプルブル等のストレッチ、ヨガをしてリラックスして横になる。人にしてもらえないなら、うつぶせに寝て足の裏を踏んでもらいます。
(郡上市遠藤さん)

隣で寝ている子どもにくっつき、寝息を感じながら目を閉じると寝ちゃいます。
(関市のぶなさん)

眠れないのは何かお悩みがありますか? だとしたらそれを解決する方向に進めましょう。まず、「一睡もできない」とはほとんどありません。逆に起き直ることもひつつかもしれません。心のSOSがあるとすれば医療機関にかかるとも大切なことです。
(飛騨市ゆきさん)

スマホのアプリで眠るときにちょっとした音楽が流れて寝方ができるアプリがあります。ぜひお試しを。
(高山市ひまわりさん)

今月のおしえて

2歳になる息子の食欲がありません。どんだんぶくぶくになって困っています。食事の適量はどのように教えていますか?
(各務原市なおさん)

最近ジムに行き始めました。夕方バイトで疲れていても30分だけ決めてウォーキングに行き始めたらよく眠れます。
(瑞穂市堀口さん)

布団の上で仰向けになり、身体力を抜いてすべて重力に任せてゆつくり大きな呼吸。吸って吐いてだけに集中します。いつの間にか眠れているようです。
(恵那市アナルさん)

ルイボスティーを温めて飲むとよいらしいので飲みます。
(宮市ゆかりんさん)

勉強をすると昔からすぐ眠たくなっていたのですっかり忘れた日本地図で全部の県や県庁所在地を答えたり、小学生の漢字ドリルをやっています。
(本巣市小さいばあちゃんさん)

くらしのエッセンス

日常にちょっとしたエッセンスを加えて、くらしに小さな幸せを

フードコーディネーター・テーブルコーディネーター 池村 晃子

October ドライフラワーを飾って秋を感じる

朝晩は涼しい季節になりました。お部屋や玄関にドライフラワーを飾って、季節の移り変わりを感じてみませんか?



飾り終わった花や、剪定したミモザ、紫陽花、ラベンダーなどを、軒先や部屋に飾りながらドライフラワーにしました。

完成したドライフラワーたちは、花瓶ではなくカゴに入れて飾ると、ナチュラル感が演出できます。



木の葉のドライフラワーを加えるだけで、ぐっと季節感がでます。栗などもかわいいですね。



色のトーンが同じなので、こんなに多くの種類を合わせてもうるさくなりません。

水に挿してフレッシュな状態を楽しんだお花たち。次はドライフラワーで違う表情にして飾ってみましょう!

旅行に出かけた息子の飼犬を散歩させる隣のおばあちゃん。手押車で約100メートルの往復がやっとみたい。「私が代わりに」と申し出たいところなんです...犬! 苦手なものでした。 | 御嵩町 yさん |