

- 息子の幼稚園が何回か休園になりました。家事ができずイライラしましたが、考えを変えて、今しかない時を息子と思いきり楽しむことに。散歩で気分転換し、休日はテイクアウトを注文して、家事は後まわしに。ストレスがたまらないよう、毎日を楽しみながら、無理なく過ごしていこうと考えています。(高山市 たーちゃんさん)
- 家で食事をするのです。外食をしなくても、お取り寄せやテイクアウトで楽しめることがわかりました。また、お店へ出かけて、周りの雰囲気ごと楽しむことが価値あることも実感できました。(可見市 かっぺりーにさん)
- ショッピングに行けなくなり、最初はさみしい気持ちが強かったのですが、今では別に行かなくてもよくなり、無駄な買い物が減りました。収束したら、ショッピングはたまに行くぐらいにして、無駄遣いに気をつけるつもりです。(郡上市 みきママさん)
- コロナ禍になって当たり前だと思っていた日常生活も一変して「当たり前は、当たり前じゃない」と気づかされました。今までの生活がいかにありがたかったかを思い知らされました。収束しても消毒を続け、普通の事に感謝しながら生活したいと思います。(各務原市 さっちゃんさん)
- 価値観は変わりません。ただ、家族の大切さ、ありがたさは、ひしひしと感じました。(羽島市 びろこうさん)

今月のテーマ | コロナで変わった、あなたの価値観



コロナ禍で暮らし方は大きく変わりました。収束後も続けていきたいことはありますか？

- フードロスが減らす努力をするようになりました。また、家族みんなが居心地良く、部屋の中を整え、以前より物を増やさないようになりました。(各務原市 あじさいさん)
- 以前は、週1回友達とモーニングに行っていましたが、コロナ禍で街中ウォーキングに変更しました。今では週1回のウォーキングで8000歩ほど歩き、改めて「健康が何より一番!」という認識が変わりました。(岐阜市 chocoさん)
- ZoomでのWeb研修になりました。遠方での研修もWebなら参加できます。行く手段も時間も短縮でき、化粧品も服装も気にしなくていいし、気兼ねなく参加できて最高です。集中できるし、気になるところも画面が近いし見やすいです。これからはWeb研修で良し!(大垣市 はなはなさん)
- 集まって、大好きなおしゃべりもままならないコロナの状況です。高齢者の方が元気でみえるか、いつも以上に気にかけるようになりました。収束しても続けていきます。(白川町 福ちゃんさん)
- 以前は、週末に友達と飲み会をしていました。それがコロナ禍で集まるのが出来ず…。1人で飲むのも寂しいので断酒しました。健康のためにも、これからも続けていきたいです。(中津川市 アリスさん)

ねえ ねえ

おしえて

84歳の母。会うたびに「あそこが痛い、ここが痛い」と言います。いつもなのでうんざりして、きつく返してしまいます。どんな風に言ってあげたらいいのでしょうか？(大垣市 やすやすさん)

- ! うんざりする気持ち、本当によくわかります。あまり突っ込まず、「そっか、そっか」と大きく頷いて、話をちゃんと聞いている素振りをしています。(下呂市 温かい風さん)
- ! 以前は私も親にきつく返すこともありましたが、看護師の姉から「親の尊厳を大事にするために同意して、こちらが聞く耳を持つことが必要だ」と言われました。(各務原市 ぽっぽちゃんさん)
- ! 私の母も会うたびに同じような事を言います。たまに会われるとのことですので、寂しさから構ってほしい、目を向けてほしいのでは？母も高齢なので、いつどうなるかわからないし、優しく聞いてあげようと思っはいますが、なかなか難しいですよ。何かあったとき、お互い後悔しないようにしたいですね。(高山市 さっこさん)
- ! 淋しいのだと思います。一緒にドラッグストアに行って、お店の人にも相談して、痛いところに効く商品を選んだりしてはどうでしょうか。(岐阜市 じろうとはなちゃんさん)

- ! お母さんは、きっと娘のあなただから安心して愚痴がこぼせるのでしょう。「うんうん」と聞いてあげて、痛いという箇所をさすったり揉んであげたりして甘えさせてあげると、お母さんの気も安らぐと思います。(大野町 ノー天気母さんさん)
 - ! ひとまず、「うんうん、〇〇が痛いんやね」と頷いてあげてください。話を聞いてもらえれば落ち着きます。まずは「そうなんだ」と肯定するところから始めてみてください。余計なことは言わない、がポイントです!!(関市 ゆいさん)
 - ! 遠方に住んでいる88歳の母も似ています。週1回電話していますが、「今まで一生懸命働いていたから、あちこち痛くなったのかな?でもね、痛くても歩くことできるし、おしゃべりできるし、話し相手もいるし、ご飯も食べられるし、私は嬉しいよ」と話すと、母は必ず「ありがとね〜」と明るく言って受話器を下ろします。(岐阜市 たんぼぼさん)
 - ! 86歳の母は「歳だから仕方がない。あなたもすぐにこうなるよ」と言いますが、愚痴を言っている間はまだ元気。一緒にいられるだけでありがたいと思うと、やさしい言葉が出てきます。いつもコープの和菓子やケーキなど甘いものを持って行くと喜ぶます。(可児市 ミコちゃんさん)
- 次号のおしえては
- 年齢とともに友達が減っている気がします。気の合う人だけ付き合うから楽になった点もあれば、子どもを通してつながっていただけだったんだなあと思ってしまう。皆さんはどうですか？(大垣市 TOMATOさん)

発信 往来



3人兄弟の末っ子です。皆に可愛がられ、いつもニコニコご機嫌で、可愛い笑顔を見せてくれます!(羽島市 加藤さん)

ロマネスコを近所のスーパーで見つけたので、茹でてマヨネーズで食べてみました。不思議な形ですが、食感がよく美味しかったです。(中津川市 ぼむすめさん)



鮮やかな、ピンクのしだれ桜に巡り合いました!(美濃加茂市 まなみんさん)



わたしのひとこと

生協で買った椎茸栽培キット。成長するのが楽しく、かわいい我が子のような気持ちで育てています。(郡上市 ピパママさん)



コープぎふはFC岐阜を応援しています

コープぎふはFC岐阜のオフィシャルパートナーです。岐阜県で活躍するプロサッカーチームの応援を通じて、地域とのつながりや地元の活性化に貢献します。ホーム戦でのブース出店や、試合の応援企画など、様々な取り組みを予定しています!

みんなでFC岐阜を応援しよう!!



4月号「消費者被害について知ろう」では、自分は絶対トラブルには遭わない!と思込むことはやめること。いつまでも頭も身体も若いと思込まないことを改めて肝に命じました。(関市 マッチャンさん)

わたしのひとこと

