

今 **ウソのようなホントの話!!** 月 の 4月といえばエイプリルフール。 デ 逆に思わず「ウソだ〜」と思っちゃうけ 逆に思わず「ウソだ~」と思っちゃうけど 「ホント!!」の話を教えてください。



- 買い物で4軒店をまわって、途中レストランで食事をし たのですが、レストランも含めすべての店で同じ1組の家 族に会ったこと。最後の店では「またお会いしましたね」 と苦笑でした。その日のルートや目的が、まさかの同じ (山県市 ステンドままさん) だったかも。
- 私の誕生日は昭和25年12月5日、孫の誕生日は平 成25年12月5日。お世話になった産科の先生は親子で した。 (各務原市 おごじょさん)
- 猫が玄関のチャイムをお尻で押していました! ちょう どいい高さで門柱があるポストに乗るとお尻が当たるみ たいで・・・。室内で映像を見ると、いつものかわいいお尻 が録画されています。 (大垣市 はなまるこさん)
- 牛粋の雨女で、子どもの頃から遠足も野外活動も修学 旅行も毎回雨。車で出張すれば雨で道路が通行止め、電 車で行けば大雨で運休。新婚旅行は猛吹雪でした。こう 話すと「うそ~!? |と疑われますが、全部本当です。家族と 同僚には毎回憐れまれています。(岐阜市ことことさん)
- 私の祖父が亡くなり、医者を呼んで臨終を確認しても らいました。その後、医者が立ち上がる時によろけて祖父 の足を蹴ったところ「痛い!」と叫び、生き返りました。そ れから15年ほど長牛きしました。マジ、本当の話です。 (大垣市 kazuちんさん)

- ある駐車場で、私の車の横に駐車した車にジャニーズ アイドルの嵐が乗っていました。車から嵐が出てきてびっ くり!体が硬直しました。 (可児市 さつきちゃんさん)
- 若い頃、地下鉄からIRへの乗り換え時に、ヒラヒラ空か ら1万円が降ってきてびっくり!目の前の交番にすぐに届 け、半年後に自分のものに。空から雨や雪以外の物が降っ てきたのはこの時だけです。(土岐市となりのねこさん)
- 娘が窓の外を見ながら「ばいばい。また遊ぼうね」と 言っていました。「誰と話していたの?」と聞くと、「おお ばぁばがいたよ」と。祖母は1ヵ月前に亡くなっていまし た。ちょっと遊びに来たのかな? (可児市 みくりさん)
- 大学の入学式で学長に「自転車乗れない人は休み中 に練習しなさい。講義に遅刻しますから | と言われまし た。大学の敷地が半端なく広く、移動は競輪選手並みに 立ち漕ぎ自転車での移動でした。おかげで、1年で8キロ 痩せました! (多治見市 太陽さん)
- 野球大好きな7歳の息子。お家で素振りをしていて、 手がすべって飛んでいったバットはそのままテレビを直 撃し、画面が割れて映らなくなりました。買ったばかりの 60万円のテレビが一瞬で消えました。数ヶ月、いま自分 が働いてるのはテレビのためかと思うとなかなか立ち直 れませんでした(笑) (大垣市 かこさん)

## 組合員と 組合員の情報交流

1日中座り仕事で眠気との戦いです。 仕事中の眠気対策、どうしていますか? ちなみに、仕事中に立つのも私語も 手を止めるのも禁止です。 (中津川市 アリスさん)

- 仕事中に立つのも禁止とは体がツライですね。私は、お 手洗いに行ったり、プリントした紙を取りにいったり、シュ レッダーをしに行ったりと、できるだけ立って歩けるよう に用事をつくっています。そうしないと足がむくんでしま うので。 (50代/多治見市くろぱんださん)
- トイレに立つのが一番気分転換になりますが、できない なら目や手を大きく開いてかたく閉じたり、腕を動かさず肩 を上下運動と回す、マスク内で二重アゴ無くすように「イー」 と 首の筋肉を伸ばすなど血行やリンパを流す ようにしては いかがですか。特にマスク内の「イー」や大口開けるのは結 果も期待できますよ。(50代/関ヶ原町いやされたちさん)
- **●** 厳しい職場ですね。耳を両手で外側に強く引っ張る と、スッキリしますよ。 (40代/関市 2213さん)
- € 気分転換出来ればいいですね。私も座り仕事ですが、 **時々椅子の上で正座** をして気分を変えてます。

(50代/可児市 まつこさん)

- 昼食後の高血糖で眠くなりやすくなることがあります。 昼食を野菜から先に、よくかんでゆっくりと食べることを意 識されるといいと思います。(30代/各務原市 チタンさん)
- 膝の間に辞書くらいの 厚みのある本を挟んで、下半身 **の筋トレ**をします。 (50代/岐阜市 なぁちゃんさん)
- 保冷剤をパソコンのキーボードの斜め前に置いてお き、気を抜くと前腕が保冷剤に接触し、ヒャッとする状態 にします。たまに、声が出てしまうので注意が必要ですが。 (40代/瑞穂市 まかりさん)
- **●** 眠気が襲ってきたら アメをなめる。 退職してからわ かったのですが、睡眠不足でした。23時~24時に寝て5時 に起きる生活を続けていたので。家事、育児、趣味を少し 欲張りすぎていました。早く寝るようになったら、昼間眠気 が襲ってこなくなりました。(60代/郡上市 えくぼさん)
- 🔍 厚着だと眠くなりやすい、かといって薄着で体調を崩 すのもいけない。なので脱ぎ着できる 上着を羽織り、眠く **なったら脱いでクールダウン** するのはどうでしょうか? (40代/多治見市 きなこさん)

## 次号のおしえては

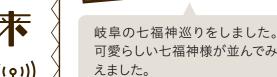
万が一のことを考えて、両親に車の免許返納や実家の整 理などをしてもらえたらなと思っていますが、伝えにくいこ とです。特に主人の親とは、お墓のこと、これから先のこと (介護、病気になったときなど)を話したことがありません。 皆さんはどうしているか、どう伝えたかを聞きたいです。 (可児市 のんママさん)

とても大切にしていたカップの取っ手がとれ てしまい、今年最大悲しい(泣)色もデザインも 最高に気に入っていたのに…。捨てられず、湯 飲みの様に使用中です。(各務原市 ミユさん)





寝ている時は仲良しです。 (恵那市にこさん)



(岐阜市トモコさん)

可愛らしい七福神様が並んでみ

わたしの ひとこと

男の子の孫が大学を卒業し就職します。社会人の仲間入り。 自分を磨いてほしいと思います。 (岐阜市 ソナちゃんさん)

# −プぎふはFC岐阜を応援しています//

コープぎふ サンクスマッチ開催!



2023年4月1日土 15:00キックオフ

会場: 岐阜メモリアルセンター(岐阜市長良福光大野2675-28)

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!

## 今後予定している企画

働かけっこ教室(県内5県域)

雛祭りに子ども達が地域の家を回り「雛様みせておくれ」と言ってお菓子をもらう飛騨地方に伝わる「がんどうち」。 40個のお菓子がでました。まだまだ子どもはいるのだなぁと嬉しくなりました。 (下呂市 くにまゆさん)





