

# Mail Box



今月のテーマ

「私の寒さ対策」

## はんでん

**桜川市 PNくりちゃん**  
家にいる時は、はんでんを愛用しています。軽いし、暖かいです。今はデザインも可愛いものがあり、いいですよ。

## 動き回る

**土浦市 前田公子**  
私の寒さ対策は、冷さないこととは勿論ですが、じつとしない動き回ることです。家にコタツがないので、自然とじつとせずによちよちよち働いています。

## 体の首を温める

**常総市 PN原坊**  
私の寒さ対策は、体の「首」と名のつく箇所を温めること。

ネックサポーターや手首足首サポーターなど、それでだいぶ温かくなります。それでも駄目ならニット帽を頭に被り、「ねこ」と呼ばれる背中から腰にかけて温められるチョッキみたいなのを着ることでです。ここまでは地球に優しいエコですよね…。最後に「コタツ」で足元を温めれば多少部屋が寒くても毎冬乗り越えられます。

## 生姜入り鍋

**桜川市 PNアヤパン**  
外での仕事なので、よく鍋をして食べます。その中に必ず生姜を入れます。それだけでは足りず私の器にだけ多く生姜を入れます。足が温まりますよ。

## 布団乾燥機

**土浦市 須田和子**  
3月生まれなのに、とつても寒がりな私。寝る前は布団乾燥機でポカポカ。人に触れる仕事をしているので、手は冷たくならないようにグーパーグーパー。手の所作もキレイになるんですよ！お試しあれ。

## 背中にカイロ・甘酒

**結城市 柳澤真由美**  
私の寒さ対策は、背中をカイロで温めること。体がポカポカになります！あとは、酒かすです。甘酒を飲むとすぐにポカポカになります。

## フリース素材の衣類

**美浦村 PNぼち**  
ウォームビズのため暖房はあまり使いません。なので、フリース素材の衣類が欠かせません。あとは温かい飲み物で体の中から温めます。

## 湯たんぽ・ひざ掛け

**古河市 PNこけもも**  
趣味のパッチワークや縫い物をする時、足元に小さい湯たんぽを置いてひざ掛けをかけます。足元が暖かいとほっかほっかになります。

## 体操・生姜の活用

**水戸市 大澤和子**  
肩こり・血流をよくするスト

レッチ、ヨガ、ダンベルなどの体操をすることです。そして、生姜のつくだ煮、甘酢漬け、シロップのお湯割りなどを活用しています。

## 息子と寝る

**守谷市 PNいずみか**  
2歳になる大好きな息子にくっついて寝ています。湯たんぽいらずです！天使の寝顔に癒されてヌクヌクです。



楽しい投稿をお待ちしています

4月号テーマ  
新たに始めたこと

エピソードをお寄せください。  
写真やイラストを募集中！

●投稿の締め切りは2月10日(土)です。

## 2018年度「コープスマイル」読者モニターを募集します

いただいたご意見やアイデアは誌面作りに活かしていきます。

**応募資格** いばらきコープの組合員とご家族の方で、1年間モニターを続けられる方。パソコンをお持ちで、インターネット環境が整っている方。 ※初めての方を優先します。

**応募方法** パソコンで、いばらきコープホームページからお申し込みください。  
ホームページアドレス <http://ibaraki.coopnet.or.jp/>

**締め切り** 2月18日(日) 詳しくは、いばらきコープホームページ「お知らせ」欄をご覧ください。

