

Mail Box



今月のテーマ

「私の寒さ対策」

米ぬか入り布袋

常総市 PNゆたママ

寒い日の夜は、米ぬかの入った布袋を電子レンジで温めて抱っこして寝ています。ホッカイ口とはまた違った、ほわほわとした優しい温かさ、ほのかに感じるぬかの香りで癒されています。

愛犬と散歩

古河市 PNれたす

愛犬との散歩が私の寒さ対策です。歩きだしは寒さが厳しいなあと感じますが、しばらくすると身体がポカポカしてきます！風の冷たさを感じつつもがんばって40〜50分は散歩し、愛犬と共に体力増進に励んでいます。この冬もがんばります！

猫

桜川市 中丸千代子

わが家の4匹の猫が、暖房代わりになっています。朝、台所にいると「抱っこして！」と背伸びをして甘えてきます。家事は、はかどりませんがギューッと抱っこすると気持ちがいいです！座っていると膝に乗って温めてくれたり、夜はベッドに潜り込んで、電気毛布の代わりになっています。

運動

鉾田市 PNタカちゃん

わたしは非常に寒さに弱い。特に、足の冷え性には困っています。だから、ウォーキングで足の血液の循環をよくしています。とにかく運動です！

3つの首の保温

土浦市 PNあん子

まず、首・手首・足首の保温をしっかりと。タートルネックやマフラー・スカーフで首を守り、手首が開いている服は避け、足首ウォーマーで足元から

冷気が入るのを防いでいます。これらに加えて、耳たぶ全体をよくもんでマッサージ。青竹踏み2分間で、全身が温かくなりますよ。

断熱カーテン&シート

日立市 PNしゃくれ

わが家の寒さ対策は窓です。室内の熱は、窓・ドア・外壁・床を通じて外に逃げてしまうとテレビで知りました。まず、断熱カーテンをつけました。そして窓周りには断熱シートを貼っています。その甲斐あってか、毎年快適に寒い冬を過ごしています。

毛糸のパンツ

日立市 PN凜

私の寒さ対策はズバリ、毛糸のパンツです。おしりがポカポカだと、気分もほっこりするのです。

腹巻き

神栖市 PNT・A

私の寒さ対策は、昔ながらの

腹巻きです！妊娠中に使い始めてから、冷え性対策にも効果を実感しました。昔ながらの知恵のありがたさを感じます。今はピンク色などもあり、使いやすくておすすめです！

粕汁

土浦市 石川典子

冬の寒い日には、よく粕汁を作ります。使う材料は甘塩の鮭・大根・こんにゃく・油揚げと酒粕です。熱々の粕汁にたつぷりの刻みネギと七味唐辛子をかけて食べると体の中から温まってきます。

楽しい投稿をお待ちしています

4月号テーマ
お気に入りのコープ商品

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(日)です。

2019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その家族の方で、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17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。

