

Mail Box



今月のテーマ

「今年目標」

屋久島登山

龍ヶ崎市 PNのリピー

今年の目標は、ズバリ体重を落として身軽になり、念願の屋久島登山をすることです。そのため、毎日筋トレやストレッチをがんばっています。食事の管理が上手くいっていませんが、食事のコントロールを自分の意志で行えるようにしたいです。1年後には目標を達成できるように日々がんばりたいです。

ラジオ体操

坂東市 PNまこまま

年々、健康を意識するようになりまして。今年はラジオ体操にチャレンジしたいと思います。第一体操は子どものころから知っていましたが、第二体操は大人になってから知りました。

どちらも行つて、健康第一で1年を過ごしたいと思います。

笑うこと

ひたちなか市 PNホッと一息

笑うことは体にも心にもよいと聞かし、周りにもよい影響を与えられると思います。笑ってられる生活を心掛けたいです。

子どもと山歩き

牛久市 石川裕美

妊娠・子育て中は、趣味である山登りはお休みしてしました。子どもがようやく2歳になったので、そろそろ活動を再開しようかと思っています。まずは、ケーブルカーなどを利用して山の雰囲気に慣れることから始めていき、好きになってくれたらいいなあ。いつかは、親子3人で山小屋泊!!

のんびり過ごす日

常総市 PNひいどん

毎日、慌ただしく過ごしているの、月に一度はのんびり過ごす日をつくりたいです!!

韓国語の勉強

守谷市 PNひゅゆに

毎日、韓国ドラマを見ています。よく使われる「お母さん」「ごめん」などの単語は分かりますが、それ以外はさっぱり。もう少し上達して、字幕なしで見るのが目標です。

断捨離

東海村 PNかえるママ

そろそろ定年も間近。家にいることが多くなると思うので、住みやすく断捨離したいです。

楽しい投稿をお待ちしています

3月号テーマ
卒業式・入学式の思い出

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1月10日(金)です。

Quiz まちがいがし

クイズに答えて賞品をもらおう!
図書カード(500円分)が当たります。

2つの絵を比べて、5カ所の間違いを探してください。違うところに当てはまる枠内のアルファベットで答えてください。(イラストの汚れは、当てはまりません)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



●11月号の答え
[A、B、H、J、O]

●応募
213通(正解 207通)

●当選者(敬称略)
末久麻理絵、小林衣子
大久保絵理、吉岩奏子
唐澤麻衣、酒寄喜美子
広瀬雅子、中山喜代
竹内美恵、小林真理子

●締め切り
1月10日(金) 必着

クイズの応募方法は
右記をご覧ください。

投稿・クイズの応募方法

①答え②住所③氏名(住所・氏名は必ずお書きください。ペンネームをご希望の方はそちらもお書きください)
④電話番号⑤投稿または感想を明記の上、郵便、Eメール、FAXのいずれかでお送りください。

商品についてやコープのしくみ等のご意見は「ここのポスト」でお寄せくださるようお願いいたします。

投稿掲載者の方と、クイズ正解者の中から抽選で10名の方に「ほべたんオリジナル図書カード」(500円分)をプレゼントします!

※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。

※イラスト・写真は返却しませんので、ご了承ください。

※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。

※お寄せいただいたご意見は、ご本人への連絡なく、

「ハピ・デリ!」などに掲載させていただく場合があります。

投稿・クイズの宛先

郵便 〒319-0102 小美玉市西郷地1703
いばらきコープ「コープスマイル」係

FAX 0299-48-4458

メールアドレス

ibaraki_coop@coopdeli.coop

携帯・スマホからもメールを送れます▶

