

## 笑う門には福来る1年

石岡市 PN伊達巻食べたい  
笑うことは、免疫力アップや  
ストレス軽減などに効果がある  
そうです。笑う門には福来る1  
年にしたいです！

## 運動の習慣化

日立市 PNつつん  
働き方を見直してワークライ  
フバランスを整えて、仕事以外の  
時間をもっと大切にしたいです。  
特に運動を習慣化したいです。昨  
年は、夏の猛暑で体調を崩したり、  
散歩中につまづいて転倒したり、  
ギックリ腰になったりしました。  
毎日、健康で過ごせることは決し  
て当たり前のことではないと身に  
染みしました。コツコツと筋トレや  
ストレッチを継続して、痛みのな  
い身体を手に入れたいです。

## 仕事の集大成

下妻市 PNソーラーパワー  
40年以上も勤めた仕事はラス  
ト1年の予定です。その集大成  
として、自分ができる精一杯の  
仕事をして悔いのない1年にし  
たいです。人と接する仕事なの  
で、相手の立場や気持ちを考え  
て共に成長したいです。

## ガーデニングを楽しむ

茨城町 PNはなはな  
両ひざの手術をして、ちよう  
ど1年。今年は、大好きなガー  
デニングを思いっきり楽しみたい  
です。どんな花を咲かせようか  
と、今からワクワクしています。

## 家庭菜園をがんばる

坂東市 PNみるみる  
値上げ値上げの世の中なの  
で、家庭菜園をがんばりたいで  
す。家族で、おいしいものを笑  
顔で食べられる年にしたいです。

## 健康維持

牛久市 石川裕美  
体調を崩してから、減塩をす

すめられて気をつけるようにな  
りました。今年も日々の小さな  
積み重ねで、健康維持をがんば  
りたい！

## 整理整頓

取手市 PNまるまる  
 unnecessary物を廃棄し、整理整  
頓を心がけて、スッキリとした  
空間を作りたいです。

## 笑顔で平和な年になりますように



小美玉市  
PN花だいこん

楽しい投稿をお待ちしています

3月号テーマ  
好きな言葉

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(土)です。

## ★ Quiz ★ まちがいさがし

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

[B、D、I、L、N]

### ● 応募

264通 (正解 259通)

### ● 当選者 (敬称略)

青山時枝、須山祥子  
鈴木麻友美、平松すゑ  
浮辺まりえ、小野清枝  
鈴木三津子、松下明子  
月沢あゆこ、岡野誓子

### ● 締め切り

1月10日(土) 必着

クイズの応募方法は  
右記をご覧ください。

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。



## 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「コープスマイル」の感想を明記の上、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「こえのポスト」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▶

