

組合員さんからの投稿コーナー
Mail Box

＊今月のテーマ＊

「ストレス解消法」

美術館

常陸太田市 PNヒデばあば
天気がいい日の朝いちに行
く、ひとり美術館がおすすめ
です。たつぷり芸術に浸って、ひ
たすら無心になれます。帰りに
はもう別人です。

掃除

石岡市 PNおちく
浴室・トイレ・居間などを丁
寧に掃除します。たつぷり汗を
流して、ピカピカになった部屋
をながめて大満足！一種の厄落
としかも。

カラオケ

水戸市 PNまずブルーノ
還暦を機に始めた大好きな洋
楽のひとりカラオケ。発音が間

違っている、音程が外れてい
ても、ひとりなので気にせず思
いっきり歌ってストレスを発散
しています。気づけば、いつも
3時間超えです。

水泳

筑西市 PNみっちゃん
ひざの怪我のリハビリで始め
た水泳ですが、今ではゆっくり
2kmも泳げるまでになりました。
疲れやモヤモヤは、水の中
に入るとスッカリ。心身ともに
リフレッシュできます。

サイクリング

常陸大宮市 PNTA君
毎朝のサイクリング！爽やか
な風を浴びながら鳥のさえずり
を聞いていると、ストレスなん
てすっ飛んでいきます。

猫

古河市 PNボンコママ
保護猫が6匹います。最近、
チビちゃん猫2匹もやってきま
した。チヨロチヨロ動き回って
とてもかわいいし、すごく癒さ
れています。仕事で嫌なことが

あっても帰宅して猫を見ると
吹っ飛びます。

スポーツジム通い

水戸市 PNあづき
スポーツジムに通3〜4回
通って、ストレスを解消してい
ます。ボディパンプやヨガなど
スタジオプログラムに参加し
て、楽しく筋トレをしています。
継続は力なり。これからも長く
通い続け、健康でいたいです。

大声を出す

日立市 PNパンダママ
仕事でストレスを感じた時
は、帰宅時の車の中で「わぁー」
と大声を出します。ただし、カー
ナビの音量は0で。誰にも聞か
れずスッカリします。家にスト
レスを持ち込まずに、心の切り
替えができます。

草取り

かすみがうら市 PNマロンママ
何も考えずに黙々と草取り
をします。綺麗になった花壇や
庭を見るとスッカリし、やり終

えた満足感で最高の気分です。
最後に一杯のコーヒーを飲み
ます。

読書

常陸大宮市 PNハナミズキ
家事を済ませて寝る前の貴重
な自分時間は大好きな読書で
す。頭の中がリセットされ、毎
日、心地よい眠りに落ちていき
ます。

体を動かす

水戸市 山本祐子
とにかく体を動かすことで
す。無心になって何も考えない
でいられるので、頭がスッカリ
します。

1月号の
「Mail Box」は
お休みします

いばらきコープ環境基金 助成事業募集のご案内

1件あたり最大10万円助成

2027年度(2027年3月21日～2028年3月20日)に取り組まれる活動に対して行うものとします。

応募受付期間

10月1日(木)～11月27日(金)

現在募集中です！
お気軽にお問い合わせ
ください！

詳細はこちらから▶



お申し込み・お問い合わせ

総合企画室 0120-160-231
FAX 0299-48-4458
(9時～17時30分/月～金)

2025年度助成団体 活動紹介動画を作成しました。
ぜひ、ご視聴ください。

