



「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

### ドキドキ楽しみ

娘の2人目出産が近づき、毎日ドキドキしながら楽しみにしています。早く「はじめてばこ」を見てみたいと、そちらも待ち遠しいです。

金沢市 ぴかけんママ

### 大山乳業の牛乳

コープマルシェに参加し、大山乳業さんの牛乳を試飲しました。低脂肪なのに飲みやすく、とてもおいしかったです。11月号のとらいあんぐるを読んで、その理由がよくわかりました。

羽咋市 いっち

### しょうが湯

私のお気に入りのはしょうが湯!それもスーパード安いで日に5個くらい買って、1日1かけ(3cm径)飲みたくなるときにマグカップの上ですりおろして熱湯とハチミツをたらしたものを混ぜて熱々のうちに飲むだけ!これだけで汗をかき、血行もよくなり体調不良もない。体は温めてあげれば元気です。

金沢市 よくき子



小松市 おしゃんてい

### 主人

いつも主人と一緒にクロスワードパズルをしています。時々意見が食い違い2人で頭の悪さを言い合っています。その主人が先日、山へ行ったときに天然なめこを取ってきてくれ、わが家ではたっぷり鍋に入れて食べました。

2・3日夕食にはなめこの料理が続き、助かりました。

能美市 みーちゃん

### うどん

うどんの大好きな娘。「何食べた?」と聞くといつも「うどん♡」のリップキムドです。寒くなったこの時期はあつたまるし、つるつると食べられる麺類はいいですね。

加賀市 YJ

### 大学受験

長男が大学受験を控えて家の中がピリピリムードです。せめて大好物のコープの商品でおいしい食事を作り栄養をつけてあげたいです!

七尾市 ユカタン

### 昭和から80年

あと数カ月で平成も終わろうとしています。昭和と平成を80年も長生きしたのがウソのように思えるこの頃です。老老介護の暮らしがいつまで続くか明日のことは不明ですが、これからもコープのお世話になります。

七尾市 雪割草

### 新たな友

膝の具合が悪くなり手術をした。孤独かと思ったら同室の人たち、同じ手術をした人たち、ロビーで話す人たちと仲良くなった。退院後はお茶会やランチ会でおしゃべりがはずみ、話は尽きなかった。「また会いましょう」と次回の会も楽しみにしている。不思議な縁ね。

加賀市 谷ちゃん

### かわいいうさぎさん

昔の子どもはよく外で遊んでいました。30年ほど前うちの子どもたちも例外ではありませんでした。ある日仕事から帰ってくると家の外で4、5人の子どもたちがうさぎさん「ごっこ」をしていました。「あら、かわいい」とよく見ると、かぶっていたのは私のパン・ツ!でした。

金沢市 もりりん



### ダイエット

毎年今年こそはと心に決めていますが、未だ達成されていません。産後2年も経っているのに未だに続く産後太り。来年の春には仕事復帰をするので制服が着られるか不安です。まずは正月太りを抑えられるように頑張ります。

金沢市 ひじひじ

### タンスの中の着物

亡き母が嫁入り道具として持たせてくれた赤やピンクの着物がタンスの中に眠っています。来年こそは帯や着物をリサイクルして洋服やカバンなどに作り直して母の思い出と共に生まれ変わらせたいと思っています。

かほく市 みつちゃん

### 北陸新幹線

北陸新幹線が開通して母のお供で3回東京へ行ってきた。まだ乗る機会がない夫と来春は長野へお花見に行こうかな?「2人で新幹線に乗るぞ!!」

金沢市 ハムちゃん

### 断捨離と運動を

①片付け、断捨離。見渡せば家の中は物だらけ。昔から整理整頓が苦手な私は、中年になっても変わることもなく進行中。希望は、急な来客にも「どうぞ」と言える部屋にしたい。②運動。車ばかりの移動手段で、仕事は事務職。歩くことが極端に減っています。寝たきりにならないためにも、強制的に運動したい。

七尾市 世渡りあんこ

次回のテーマトークのお題は「〇〇からの卒業」



組合員活動アルバム Palette ぱれっと

クリスマス&迎春試食学習会  
日程 11月8日(木)  
場所 金沢勤労者プラザ  
主催 石川西地域協議会  
参加者 51名



産地見学バスツアー

日程 11月21日(水)  
場所 (株)セイアグリーシステム、(株)北陸ココ・コーラボトリング  
主催 南加賀地域協議会 参加者 38名



機関紙モニターによるエッセイ

### 新元号楽しみ

書き人 べんちゃん

平成最後のお正月。新元号元年のスタートです。秋には、消費税アップの事態に、家計のやりくりに大打撃です。節約&自助努力にも限界があり、困惑状態です。

長寿国日本! 人生100年時代!...人生の折り返し地点を通過して、肩腰膝の身体への痛みを負い、治療・手術・リハビリ後...回復せずに絶望! 右往左往しながら、たどり着いた先は、「加齢&老化」の現実を受け入れて、今後は諦める方向へとくじ取りを変更です。

厳しい世界情勢の中、2020年の東京五輪はロマンです。地球温暖化の影響で多発する災害は、恐怖です。「備えあれば憂いなし!」平穩無事に、新元号の発表を迎えたいです。

生きていれば満点! 輝かしい未来に☆キラキラ☆パンザイ!