



「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

「あいうべ体操」 頑張っています

みんなの広場で、「健康チャレンジ」頑張りました!さんがいました。私は残念ながら、できなかった一人です。でも、今年は一つでもと思い、あいうべ体操を車の運転をしながら頑張っています。対向車の方はペーをされて、ビックリかも。

加賀市きときとちゃん

私のお気に入り

雨上がりの空に虹もいですが、青い空にスーツとのびた白い飛行機雲。なんだか気持ちがあすつきりします。

小松市ほのかパパ

太極拳を続けます

健康のために太極拳を5年程前から習い始めました。なかなか難しいです。ゆるゆるスポーツですが、足腰が強くなりつまずいてこけることがなくなりました。高齢者にピッタリのスポーツです。ずっと続けていきたいと思っています。頑張ります。

津幡町みさこ丸

子育て

昨年9月に長女を出産しました。3人目で上2人は男の子だということもあり、新鮮な気持ちで育児を楽しんでいます。年明けに祖父母宅へ帰り、長女を見せる予定で、百日祝いの準備もしていたのですが、なんと年末に次男がインフルエンザ…。長い子育て生活、そんなこともあるよと先方は笑っていましたが…じいじ、ばあば、ごめんね。

能登町まつきー



津幡町 ララ

時には歩いてお出かけ

ときどき健康のためにと歩いて用事に行ったり買い物に行ったりすることがある。自分の町の中でも、車では入らない細い道を歩くと新しい家があったり、知人の家があったところが空き地になっていたり、改めて再発見することがある。家々やお庭やお花がいろいろ見えて歩くことも楽しくなる。たまに海岸の浜辺を歩くと気持ち良く、無学の私も俳句の一つもできそう。歩くことはやはり健康と心の栄養の一石二鳥だと感じた。

志賀町トラばあば



津幡町 山田 美佐子

1日の始まりは ラジオから

朝起きてからすぐラジオのスイッチを入れ、1日が始まります。自分だけの時間、楽しんでいきます。手を休めなく

聞き上手



今年聞き上手に徹しようと誓ったものの、全くできていない。話している途中で、話の腰を折ってしまったり自分のことばかりしゃべったり…。まずはきちんと話を聞く。親しき仲にも礼儀あり。自分は無口な方だと思っていたが、こうして気を付けてみると、結構自分勝手にしゃべっている。令和2年、心新たに頑張りたい。

加賀市ばあば

卒母

3月、末娘が卒業し4月からは社会人1年生。嬉しくもあり寂しくもあり、めでたくも卒母だなぁと、しみじみ思っています。春から始めること、それは「自分の時間を大切にしよう」。卒母で自分の時間が増えるだろうから、自分磨きに励みます。手始めに何か新しい事を!と考え中です。

かほく市てらみ

ていから身も心も軽くなりますよ!

白山市マイペースママ



金沢市 桃子

わがママババ

わが家は毎年ゴールデンウィークに総勢23人余りが県外から集まってくれ、温泉に一泊する。私はだんだん歩けなくなると新幹線を見たいし、まだ乗ってもいない。昨年暮れから少し体調が良くなって新幹線に乗りたいと思った。毎年元旦に息子から新年の挨拶とともに今年はどうする?と聞いてくる。長野の善光寺に行きたいと言った。5月5日に満90歳になる。突然の言い出しに子どもたちは面食らったが、ゴールデンウィークに宿の予約をしてくれた。歩けない歩けないと言っていたが今は新幹線に乗るために子どもたちの足を引っ張らないようにと足腰を鍛えようと頑張っている。

金沢市SY

子育てと仕事、 みんなで乗り切りたい

子どもを授かり、産休育休を取っていましたが、この春から仕事復帰です。育児だけでも毎日いっぱいいっぱいになっているので、子育てしながらの仕事に不安でいっぱいなんです。でも、なんとか家族みんなで乗り切っていきたいと思っています。平日の食事作りには、コープ商品にも助けをもらおう場面が増えそうです。

金沢市もものみ

ダイエット

昨年の末からジョギングをしています。ついついごはんも2杯。甘いものが食べたくなります。春からはダイエットします。

小松市はるかなか

次回のテーマトークのお題は「捨てられないもの」



組合員活動アルバム



カレーパン作り

日程 1月25日(土)
場所 小松センター
主催 南加賀地域協議会
講師 コスモ食品(株)
参加者 大人17名、子ども19名



室谷先生に学ぶヘルシースイーツ

日程 1月28日(火)
場所 中能登町保健センター「すくすく」 主催 能登地域協議会
講師 室谷 加代子氏(農家レストラン むろたに) 参加者 大人20名



新しい家族



機関紙モニターによるエッセイ

書き人 還暦プラスワン
大阪より石川に移住し、2回目の春を迎えます。石川に移住したらもう一匹猫を飼いたいと思いつつ月日が過ぎていきました。昨年の6月、縁あってシヤム猫系の女の子がわが家にやってきました。白くてフワフワした子猫。名前は天真爛漫「お天ちゃん」と名付けました。

かわいいのですが、とてつもなく運動神経が良く毎日家中を運動場のように走り回り、壁などにまるでムササビのように飛び上がっていきます。オリンピックに猫の部があれば出場させてやりたい程です。大暴れしたあとは、私の膝にやってきて眠ります。眠っているときは天使のようです。先住の猫「ゆきみちゃん」とも少しづつ仲良くなり、お互いをなめ合う姿も。二匹のおかげでなごみ多いわが家です。感謝、感謝です。