



「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

### 新しいことに 挑戦する姿

主人が金沢マラソンをめざして減量中。運動・食事など併用し、減量目標の半分達成。定年を過ぎてても新しいことに挑戦する生き方にいつも感心しています。ただ、熱しやすく冷めやすいのが少々心配です…。

能美市 M・S

### 暖かい日差しの中で アルバムを開ける

三寒四温の頃たんぽぽが咲き、小鳥がさえずっています。新型コロナウイルス感染の恐れで催し物は中止。どこにも行けません。オリンピックも

### 孫の一声で スマホデビュー

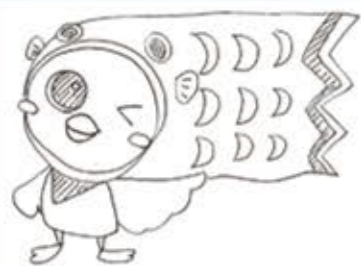
ある日のこと、簡単スマホにしませんか?とのメールが入る!どうしたものかと迷うことしきり。この歳(78歳)になってスマホ!全く自信がありません!!そのとき、孫が「僕が教えてあげる」と言ってくれ、孫の一声でスマホデビューしました。LINEで孫と交流できて嬉しい気持ちになりました。これからボケ防止に頑張ろうと思います。

小松市和さん

### 健康

最近、孫と木場潟公園を自転車で1周しました。たくさんの方が歩いて、私のように自転車に乗ったりしています。健康とダイエットのために長く続けたいものです。ガンパロー!

小松市あやばあちゃん



宝達志水町 ノン

延期。この先どうなるのと思います。気分転換に少し散歩したら気持ちの良い汗をかきました。暖かい日差しの中で10年前に行った海外旅行のアルバムを開けて主人と肩を寄せて見えています。写真の中の人々が輝いているようです。

金沢市ともちゃん



金沢市 ワイワカ

### 毎日の運動

何事も続けることが苦手な私。高齢者に一歩足を踏み入れ体調にも不安を感じるようになりました。一念発起。今年より毎朝テレビ体操、音楽に合わせてスクワット、その後30分のウォーキング。おかげさまで中性脂肪が減少。嬉しい!ご褒美にこれからは頑張るぞと意識を強く持ちました。

七尾市ガンバルパーバ

### ポイントの使い道

新型コロナウイルスの影響で始まった小中高の休校。小学1年生・6年生の子どもたちとお掃除したり、昼食作りを任せてみたり、親子で普段できない経験をすることでメリハリをつけて過ごしています。先日コープのポイントが400ポイント貯まっていたので、子どもたちにそのポイントの使い道を決めさせてみました。カタログを2人で真剣に眺めながら、これなら半分こできるとか、お菓子はやめておこうとか、仲良く相談する姿がほほえましかったです。おうちでこんな風に楽しんでゆつくり注文できるのもコープの良さだなと今回初めて気が付いた次第です。

野々市市もちまる

### 3月号

#### 「ふだんの暮らしに お花をプラス」を読んで

大好きだった叔母を思い出しました。花屋をしていた叔母、「1輪でもいいんだからお花を飾る生活をしてね」と言われたことを思い出しました。お花を飾ったらおばちゃん喜んでくれるかな。

加賀市はなちゃん

### ヨレヨレになった Tシャツ

何十年も使っている色あせたTシャツ。着古してやわらかくなり、肌になじんで着心地が良くなかなか捨てられないです。外出時には着て出ていく勇氣はないですが、パジャマ代わりに愛用しています。

白山市さちべい

### 作品

子どもたちが幼稚園、小学校で作った作品が捨てられま

せん。どんどん増

えていくばかり…。

メモに書いたぐちゃぐちゃでさ

えも。大きくなって赤ちゃんの頃

を見返すと成長を感じます。でも

良い片付け方を教えてほしい。

小松市こまりまママ



### 短冊

高校2年生の息子が小学2年生の頃、七夕に「おかあさんがげんきですこせませすように」と書いた短冊が捨てられませんか。本当に?と思いがながらもいつも持ち歩いてお守りにしています。これは絶対捨てられないです。

金沢市ももんが

### 出番待ちハギレ

手作り作品で残ったハギレが捨てられませんか。パッチワークは苦手なのでそのままで出番待ちしています。捨てられなかったダブルガー



内灘町 よこえみ

### 生協の骨無しのお魚が便利!

ついに息子の離乳食の終わりが見えてきました!魚をたくさん食べさせたいのですがさばくの時間がかかり過ぎるので生協の骨無しのお魚がとっても助かります!これで徐々にご飯作りを楽させてもらいます。

金沢市ビックベビーのママ

### 3月号「ローリング ストック」を読んで

最近、メディアなどでもローリングストックの言葉をよく耳にします。一人一人が意識して災害に備えれば、万が一のときに少しでも心に余裕ができ、良いのではないのでしょうか。

加賀市りんご

### 芽吹く草木

書き人 ゆみたん

新緑が目まぶしい5月。この季節になると樋口一葉のこの詩を必ず思い出します。

「貧しいからあなたにあげられるものは5月のやわらかな若葉と精一杯の愛情だけです」。

あなたは若葉を手にとって見たことがありますか。私がまだ学生だった頃、季節の移ろいに興味を持つことなく過ごしていたある日、ふと見上げた街路樹の若葉を見て感動したことを今でも鮮明に覚えています。

目にした瞬間、造花と見紛うような、鮮やかなその見た目に目を奪われました。キラキラと輝くやわらかなトライコーム。絵の具の塗り立てのようなみずみずしく鮮やかな緑。足を止め思わず見とれてしまいました。

自然はいつもそこにあるだけで何物にも代えがたい素晴らしい感動を与えてくれます。新緑の5月。やわらかな若葉があなたに届きますように。



機関紙  
モニターによる  
エッセイ