

Refresh Time

リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイント体操

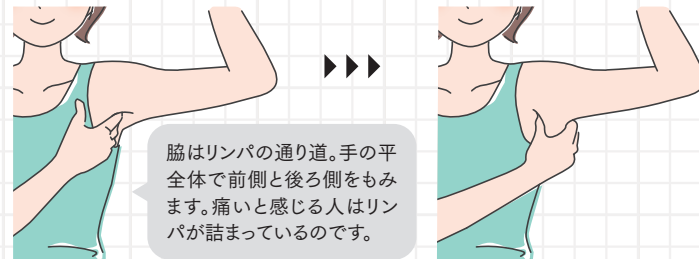


石原 千春さん

冬は動きが少なく血流が滞りがち。いつでも簡単にできる、血流を良くするためのセルフケアを紹介します。講師はコープいしかわ教え合い講師でアロマセラピストの石原千春さんです。

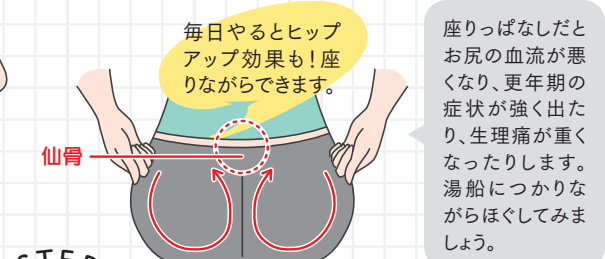
セルフケアで血流アップ!

STEP 1
肩から首のマッサージ
肩に手を当て、円を描くようになでながら、首の後ろ(風池のツボ)に向かってほぐす。



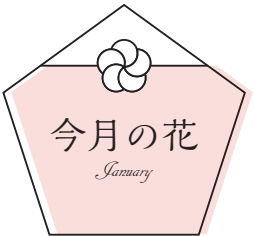
STEP 2
脇のマッサージ
脇に4本指を入れて親指でもむ。次に親指を脇に入れ、4本指を後ろに当ててもむ。

血色が良くなり、小顔効果も! 心臓の動きも良くなり、動作が軽やかに!



STEP 3
お尻のマッサージ
手を軽いグーにし、お尻を外から内にかけてほぐす。最後に仙骨のあたりを5秒ほどかけてゆっくり押し終わる。

自分の体は自分が一番分かります。やっていると、ほぐれる感覚、「あっ、いいな!」と思ったタイミングまで続けます。ここを触ったら気持ち良いなという感覚を大事に。適切な量はその人によって違います。自分の体にもっと興味を持ち、自分はどうかしたら体調が良くなるかを探してみましょう。



みんなの画像投稿コーナー
シャコバサボテン
羽咋市 えすばーさん

能登のばあちゃんちへ行ったときに撮りました。「かわいいよ〜みてみて〜」と自慢するばあちゃんが一番かわいい。



あなたの写したお花の画像募集中!

3・4月に咲く花の画像を募集します。掲載された方には500ポイント進呈。



生協男子 × 生協女子 宅配ブログ

地域担当者と組合員の会話をもとにつづるほっこりエピソード

8月大雨災害義援金に

2週に1回注文があるかどうかという頻度のご利用の組合員さんでしたが、今回注文があることで注文書をいただきました。注文書を受け取る際に「8月大雨災害義援金を記入するのは6桁番号のところよかったのかな?」と言われたので「はい、合っていますよ。ご協力ありがとうございます」とお伝えしました(注文用紙に6桁番号と数量を記入することで100円の募金に。現在受付は終了しています)。数量欄に「50」と書いてあったのでびっくりしたのと同時に心温まる瞬間でした。他にも多くの方が義援金の番号を記入してありました。改めてご協力に感謝しました。

湊センター 内灘地域担当 高橋さん



『生協男子×生協女子 宅配ブログ』はコープいしかわホームページ・SNSで連載しています。



食の安全情報シリーズ 第10回

コープゼミナール 「知っておきたい!! 食品表示制度」から学ぶ

2022年3月に石川西地域協議会主催で開催したコープゼミナール「知っておきたい!! 食品表示制度～食品表示を適切に読み取れる賢い消費者になろう!～」の講演の一部を報告。連続2回シリーズの最終回です。

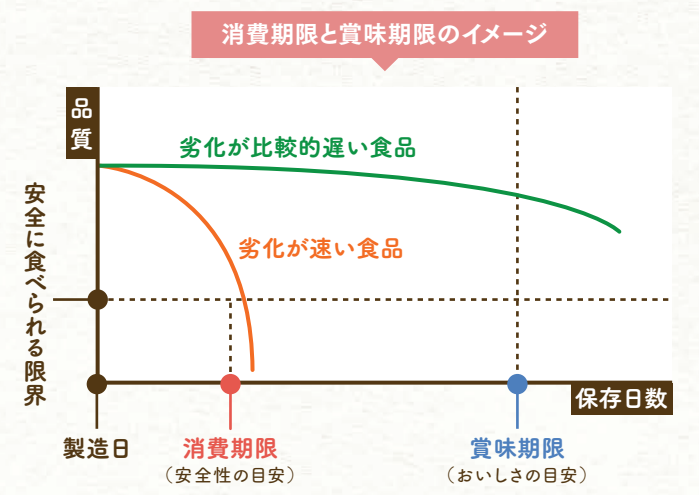
食品表示を正しく読みましょう

食品の包装やパッケージには、名称、原材料名、内容量、賞味期限や消費期限、保存方法、表示責任者、製造所、栄養成分など一定の情報を表記することが決められています。これらの表示は、その食品がどこで、何を使用して、いつまで食べられるか、などの食品の安全性品質を知ることができるものです。

知ってる? 賞味期限と消費期限の違い

食品期限表示には消費期限と賞味期限があります。
消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限、
賞味期限はおいしく食べることができる期限です。

賞味期限を過ぎていてもきちんと保存されていれば食べられます。賞味期限はおいしい目安です。賞味期限の意味を知ること、きちんと見ることで食品ロスの削減にもつながります。



食品表示制度のまとめ

その1
消費者庁のもとで2015年に食品表示法が施行され、栄養成分表示や原料原産地表示が義務化され、表示項目が増えています。容器包装の裏の表示の見方を知って必要な情報を読み取りましょう!

その2
SDGsや食品ロス削減のためにも、食品表示を活用しましょう!

