

読者のみなさんでつくる

みんなの 広場

「身近な出来事やイラスト」
「テーマトーク」募集中！

親子でリフレッシュ

お寺でのヨガと座禅会に小学5年生と1年生の娘たちと参加しました。2人とも初体験で、「イターイ！」と言ったり座禅中にクスクス笑ったりして、私はヒヤヒヤ(笑)。でも、終わると「楽しかった！」と言って、すっきりした表情に。親子でリフレッシュできました。

輪島市 ラスク

栗

久しぶりに友人から栗をいただきました。自然な香りと味を楽しみたかったので、ゆがいてスプーンですくって食べてみました。ほっこりとした香りとほんのりした甘みが体中にしみ込みました。何も手をかけない素朴な味が1番かもね！

小松市 さよ

昆虫大好き

昆虫大好きな6歳のひ孫がやってきた。畑に行くといろいろな虫を見つけてみせる。私が「なすの葉っぱが穴だらけで困った」と言うと、「それはテントウムシだよ。背中に7つ星のテントウムシは何もしないけど、このニジュウヤホシテントウムシはなすとかじゃがいもの葉を食べるんだよ」と教えてくれた。「へえー、そうなの。テントウムシかわいいけど、良い子と悪い子がいるんだね(笑)」。今はカマキリにえさをやり、育てているという。後はどうするのかしら…ね。

羽咋市 まっちゃん

干し柿

今年も干し柿を70個ほどつりました。甘くなり次第冷凍室に入れておくと1年中食することができてとても楽しみです。お茶うけに最高です。

加賀市 あぶちゃん



加賀市 M.M



金沢市 こっちゃん

美は1日にして成らず

そろそろ白髪や抜け毛が気になってきた30代後半。とらいあんぐる10月号くらしぷらすを読んで、毎日のケアを頑張ろうと思いました。髪の毛の洗い方ひとつをとってもポイントがあることを知り、これから生かしていきたいと思います。美は1日にして成らずですね！

金沢市 まっきっき

牛すじ煮込み

秋も深まり、煮物、鍋物のおいしい季節になりました。うちの定番は牛すじの煮込みです。生協の厚めのこんにゃく、ごぼう、しょうがを入れ、圧力鍋でじっくり煮ます。息子、孫も大好きで、そのまま食べて残ればカレーにも入れます。最高ですよ。

小松市 けいせん

テーマトーク

今月は

ごほうび

頑張っている娘に

中学生の娘は毎日部活をして、宿題も忘れずにしていますが、親目線ではまだまだとってしまいいなかなか褒めていないように感じます。ごほうびは他のおうちより与えていないのかも。そんな娘はうらやましがることなく、健気に頑張る姿がかわいいです。この機会にごほうびを考えてみようと思いました。

志賀町 こかた

スマホ片手に ポチッと注文

特に何でもないのに、ついつい自分へのごほうびに「じわもーる」「おいしい時間」の誘惑に負けてしまう。スマホ片手にポチッと注文。家族には内緒。夫の目に付かないところにしまって、昼間1人のときにこっそり口に入れる。カタログを見ながらいつもごほうびを探している私がいいます。そんな仲間がたくさんいるのでは？

白山市 よーさん

担々麺

ホアジャオ

私のごほうびは「花椒香る担々麺」です。カタログに載っているときは必ず購入します。レンチンで楽な上に具材入りなので、家にいながらラーメン屋さんで食べている気分♪コロナ禍で外食できなかったときに会って以来、ずっとファンでいます。仕事の合間のプチごほうびデーに♡次はいつ食べられるかな？

能美市 カブチャン

温泉

毎月、月末に水道メーター検針の仕事をしています。終了後の楽しみは温泉へ行くこと。真夏の暑いときや冬の寒いときはこのごほうびを希望に変えて、歩けることに感謝し、体を大切にしていきたいです。

白山市 トラネコ ハナ

ロックミシン

頑張って働いてきたごほうびに、高額なロックミシンを2年前に購入して洋裁をしています。次々に作品ができて、友人に褒められるのが嬉しいです。子どもの頃、母が足踏みミシンをかけていた光景を思い出します。編み物が好きで若い頃はいろいろ作りました。これからも作品作りに励みます。

金沢市 ようよう

雨上がりの虹

最近、晴れていたと思っていたら急に大雨、豪雨かと思えば5分で止むなど、天候が不安定な日が続いています。先日、晴れ間の中、急に豪雨になり、やむなく駐車場で雨宿りするはめに…。しかし、雨が止むと目の前に大きな大きな虹が見えました。まるでごほうびのようでした。

野々市市 やわらか



能美市 コテツ

今回のテーマトークのお題は

甘い思い出



くみかつレポーターによる活動報告



地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ



能登地域協議会

「トントンパンをとことん知ろう！」



くみかつレポーターのりんどです！井藤様より、成り立ちからこだわり、信条などたくさんのお話をいただきました。トントンパンの安全安心3つの取り組みの①すべての商品に国産小麦を使用②パン生地に食品添加物を使用しない③トランス脂肪酸低減に取り組む、というのは組合員さんの声からできたそうです。おいしいパンを食べ皆さんリラックスした様子で、でもとても熱心で、井藤様も丁寧に質問に答えていただき、とことんトントンパンを味わうことができました！！

開催日 9月21日(木)

場所 矢田郷地区コミュニティセンター 参加者 20名

講師 株式会社トントンパン 代表取締役 井藤 修氏

石川東地域協議会

「ロイテリ菌ってなあ～に？」



くみかつレポーターのみかんです。お口から始める健康長寿法の学習会を開催しました。ロイテリ菌とはヒト由来の乳酸菌で、口腔内・腸管表面への付着能力が高く、胃酸に耐性があり生きて腸までしっかり届く、安全性が高く副作用もないスーパー乳酸菌。悪玉菌が減り善玉菌が増えて「細菌のバランス」が改善し、虫歯や歯周病菌、口臭、ビロリ菌を抑え、アレルギーの緩和やお腹の調子を整えるなどの嬉しい働きがあります。

開催日 9月28日(木)

場所 金沢市ものづくり会館 参加者 15名

講師 オハヨー乳業株式会社