

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

安田 詔子さん



夕方になると足がパンパン、だるくてつらい。そんな時の対処法として下半身のむくみを取る方法をコープいしかわの教え合い講師、安田詔子さんに教えていただきました。

下半身のむくみを取る

股関節や骨盤も緩んで緊張が取れます。

足がみぞおちから生えているようなイメージで、足首だけでなく足全体を揺らす。

STEP 1



あおむけになり、両手・両足を投げ出し、力を抜いて足を左右に揺らす。

STEP 2



上げた足の膝は曲げたまでもOK。痛いと思わない程度にやりましょう。

両膝を立てて片足を上げ、ももの裏側を両手で支え、足首を前後に動かす。もう片方も同様に行う。

椅子に座ったまま動かす

片足を床に水平に伸ばし、足首を前後に動かす。もう片方の足も同様にする。



昼休みにちょっと動かしておく、血液の流れが良くなり、夕方のむくみ防止になります。

ふくらはぎは第2の心臓

足首を動かすとふくらはぎが動きます。ふくらはぎは第2の心臓と言われ、心臓に血液を戻すポンプの役割をする大事な筋肉です。ふくらはぎを刺激して血流を良くしてむくみを改善しましょう。

令和6年能登半島地震 コープいしかわが取り組んだこと

(10月15日記)



どこにいても安心して利用できるように

能登豪雨災害対応

9月21日(土)に発生した奥能登での豪雨被害に対して、9月23日(月)からのと北部センターでは安全を最優先として配送を実施しました。倒木などで通れない所には、迂回路や軽車両を使って配送するなどし、通行止めなどで行けなかった箇所では商品を持ち帰り、組合員へ電話連絡を行って、翌日以降のお届けまたは返品の確認、翌週注文の聞き取りなどの対応を行いました。浸水被害のひどかった地域では、冷蔵庫が水につかり商品の受け取りができない組合員や避難して不在の組合員もいらっしゃいました。

先週まで土砂災害で利用停止または連絡がつかない方が多数おりましたが、今日は半数の方が戻られており、「またカタログを届けてほしい」「コープさんしか頼れないです」と言ってもらいとてもうれしかったです。「やはり仮設にいるより自宅の方が安心するしここ(自宅)にいたいです」と組合員さんの強さを感じた配達でした。 10月8日(火) 地域担当者 森川さんの振り返りシート

コープのつながりを復興の力に

買って支える！ じわもーるで復興支援企画第3弾

被災した生産者やメーカーの商品や能登の原料を使用した商品を組合員に利用いただくことで能登の支援につなげる企画です。10月1回に実施し、第3弾となる今回は2,572名、3,796点の利用がありました。



穴水町の仮設住宅団地で初のCOOP商品試食会

9月21日(土)、穴水町応急仮設住宅由比ヶ丘団地(陸上競技場)に併設されているボラまち亭にて「COOP商品試食会」を開催しました。人気の商品5種類を和やかに試食しながら買い物支援となるコープの宅配のお知らせや住民同士の交流を深める機会となりました。



参加者からは「牛丼、おいしかったわ」などの感想が▶

移動スーパー コポ丸便 羽咋の仮設住宅に新停留所

9月28日(土)より羽咋市応急仮設住宅 眉丈団地にて「移動スーパー コポ丸便」の運行を開始しました。買い物が困難な住民の買い物支援となりました。



音楽を鳴らしておじゃまします▶

能登豪雨災害募金にご協力を

9月21日(土)からの豪雨災害により、犠牲となられた方々にお悔やみを申し上げるとともに、被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。コープいしかわでは被災地域の一日も早い復旧と被災された方々の支援の一助となるよう、「石川県令和6年能登豪雨災害募金」に取り組みます。お預かりした募金は、日本生協連を通じて石川県などに送金し、被災された方々への義援金や、被災地で支援に取り組む団体などの支援金として活用します。

地域とともに

穴水町へ第6回ボランティアバスを運行

9月21日(土)、組合員と役員12名が2グループに分かれ、5名は納屋にある家具や家財を搬出するための片付けを他のボランティアと協力して行いました。7名はCOOP商品試食会の調理準備や試食品紹介をしました。

たくさんの方が雨の中、試食に来てくれました。「地震の前まで生協使ってたよ」というおじいちゃんもいて、早く落ち着いてカタログを見られる環境になったらいいなと思いました。

ボランティアの感想



穴水町災害ボランティアセンター運営支援

9月末までコープいしかわと日本生協連、全国の生協職員が運営支援を継続しました。9月から毎週金・土の2日間となり、コープいしかわからは引き続き2名の職員に加え、配送センターや本部の職員が運営支援に参加しました。



▲9月13日(金)～14日(土)には能登復興推進室・エリア本部準備室の川岸さんが参加



▲9月20日(金)～21日(土)には総務部の大石さん・古府センターの橋本さんが参加

10月からは全国の生協職員とともに、輪島市たすけあいセンター(災害ボランティアセンター)の運営支援を開始しました。

能登の社会福祉協議会へ飲料寄贈

日本生協連に協力いただき飲料の寄贈をしました。各市町社協の災害ボランティアセンターではボランティアへ提供し熱中症予防に役立てられました。

社協名	種類	箱数	お届け日
輪島市	お茶	30箱	8月27日(火)
珠洲市	スポーツドリンク	30箱	8月30日(金)
能登町	お茶	15箱	8月28日(水)
七尾市	お茶	10箱	8月28日(水)
志賀町	スポーツドリンク	30箱	8月28日(水)



▲七尾市社会福祉協議会へ

継続中

●日本生協連の協力を得て、仮設住宅の入居者へコープの調味料セットを入居前にお届けしています。10月8日(火)までの寄贈・お届け世帯数はのべ186か所、4,977世帯。●輪島市で避難者向け弁当約70食を毎日各拠点まで納品。10月まで延長予定。

宅配

OCR注文用紙の6ケタ注文欄に、下記の番号と数量をご記入ください。eフレズでも受け付けています。

受付期間 10月3回～12月1回 募金番号 372706

※数量「1」で100円の募金となります。一度に募金できる金額は9,900円(99口)まで。※お預かりした募金は、確定申告の寄付金控除の対象にはなりません。あらかじめご了承ください。

店舗

備え付けの募金箱で受け付けています。

受付期間 10月2日(水)～11月30日(土)

今月の花

November

みんなの画像投稿コーナー

薔薇咲きジュリアン

一中能登町 天然ママリンさんー コロナ禍、花を愛でて心癒してました。花屋さんでつけた可愛い花です。薔薇咲きが華やかです。

あなたの写したお花の画像募集中!

1・2月に咲く花の画像を募集します。掲載された方は500ポイント進呈。



宅配ものがたり

組合員さんと地域担当者の会話をもとにつづるほっこりエピソード

被災者の暮らしに寄り添って

組合員さん宅に配送に伺った際、組合員のお母さまが出てこられて「仮設住宅の入居が決まり、やっと帰れる」とうれしそうでした。珠洲市飯田の自宅が津波で倒壊してしまい、今までこちらに避難されていたとのこと。先日、入居予定の仮設住宅を見に行ったところ、ちょうど生協が配送に来ておりそこでも地域担当者に声をかけられたそうです。「あっちに帰ったら生協さんだけが頼りやね〜」とおっしゃっていました。4月まで担当していた輪島でもよく聞いた言葉ですが、こんな状況が続いているので、生協の役割はまだまだまだ大きいと改めて思いました。

鶴来センター 伏見台地域担当 坂井さん



ホームページ・SNSで宅配ブログを掲載しています。

