

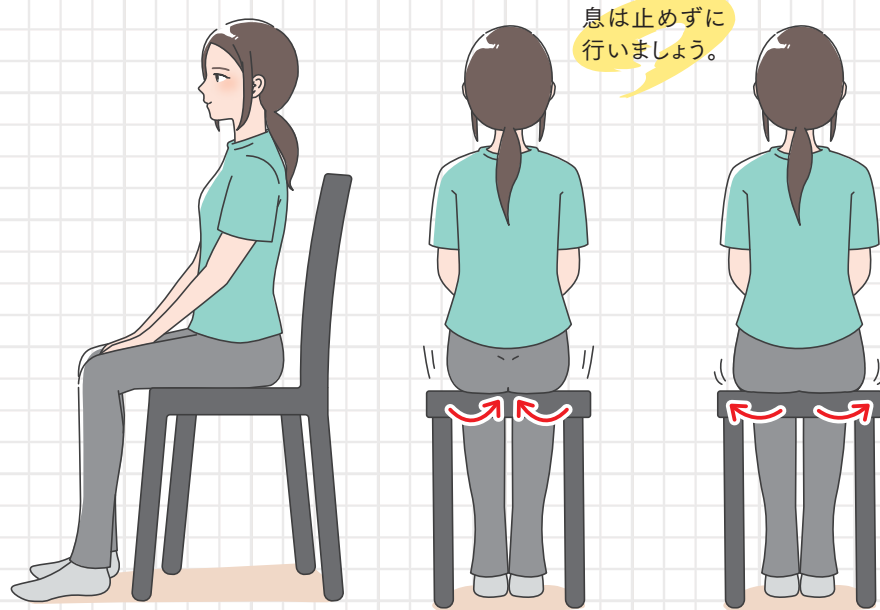
Refresh Time リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイント体操

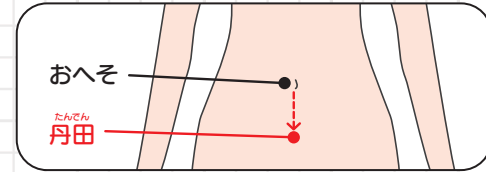


上野 沙織さん
だらんと椅子に座っていませんか。時々姿勢を正し、お尻をキュッと締めるトレーニングをして骨盤底筋を鍛えましょう。コープいしかわ教え合い講師で看護師の上野沙織さんに教えていただきました。

骨盤底筋トレーニングで尿漏れ・便秘改善



息は止めずに行いましょう。



産前・産後や加齢に伴い、骨盤の筋肉が緩んで排せつがうまくいなくなります。立っていても寝ていてもできるので、思いついた時に行いましょう。体幹も鍛えられます。無理せず続けていくことが大事です。

STEP 1
椅子に座って背筋を伸ばし、肩の力を抜き、姿勢を整える。

STEP 2
丹田にグッと力を入れながら肛門を締め5秒キープする。息は止めず自然な呼吸を続けながら行う。

STEP 3
ゆっくり緩め、息をすーっと吐く。①～③を3セット繰り返す。慣れてくればキープする秒数やセット数を多くしていく。

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

(6月10日記)



どこにいても安心して利用できるように

奥能登豪雨災害 石川県へ災害義援金4億7,000万円を寄付

5月15日(木)、2024年9月に発生した奥能登豪雨災害の義援金として、全国の組合員から寄せられた支援募金474,709,980円の目録を石川県にお渡ししました。贈呈式では、日本生協連 新井副会長より「全国の生協の仲間たちの思いが詰まった義援金です。ぜひご活用ください」と目録をお渡しし、馳馬知事より「全国の生協さん、石川県の生協さんにご支援いただいたことに心から感謝申し上げます」とお礼の言葉をいただきました。全国の生協による募金から石川県への義援金寄付は、2024年6月に10億円を、2025年1月には4億6,500万円をお渡ししており、今回の贈呈式では3回目となりました。

コープいしかわと全国の生協組合員・役職員の皆さまからの温かいご支援に心より感謝申し上げます。



左から、日本生協連 新井 ちとせ副会長、馳 浩 石川県知事、石川県生協連 大谷 学会長理事

地域とともに

第13回ボランティアバス キッチンカーでコープこうべの 皆さんと能登町へ

5月24日(土)にコープこうべの組合員理事5名とコープいしかわの組合員10名、事務局職員が能登町やなぎだ第1仮設団地集会所でキッチンカーも同行して炊き出しとサロン活動を行いました。キッチンカーはコープこうべの支援募金からの寄付金を活用して制作しており、コープこうべとコープいしかわの組合員と一緒に能登でボランティア活動をする初めての機会となりました。

お昼頃から小雨が続く天候でしたが、運動会帰りの家族連れやキッチンカーを楽しむに待ってくれていた地元の組合員が温かいお弁当を手に交流を楽しんでいました。集会所での交流サロンではお茶菓子を囲んでの塗り絵・折り紙の他、コープふくしまから贈られた手芸キットで作る小物入れなどを来場者とボランティアが並んで一緒に作っていました。被災された方々とボランティアが心を通わせ、楽しいひとときを一緒に過ごすことができました。



屋外のテントで調理したきんぴらごぼうご飯と神戸三田屋のクロック入りお弁当約80食を提供。あさりの潮汁もついてます



「お弁当を待つ間にどうぞ」キッチンカーで作ったミニパフェ



サロンの準備をするボランティア



コープのつながりを復興の力に

ならコープから応援メッセージ

5月5日(月・祝)、市民生活協同組合ならコープの職員から、ならコープで募集した応援メッセージをいただきました。ならコープではこれまでの募金活動や支援物資の提供に加え、「写真で元気を届けよう」と各部署から集まった職員で構成する「はなまる商品広報タスク会議」を立ち上げました。ならの組合員に配布したチラシには「ならから能登へ」離れていてもつながっていることをアピールした能登ポーズをとる職員の写真とともに、裏面では能登のメーカーの商品を掲載し買って応援を呼びかけました。



応援メッセージをのこ北部センターへ持参してくれたならコープ樋口さん(右)

能登の皆さん!! 応援してます。みんなで力を合わせてのりこえましょう!! 能登で作られた商品を積極的に利用して、微力ではありますがパワーを送りたいと思います!!



188件の手書きメッセージが綴られたアルバム

レタス・小松菜収穫体験に能登の家族をご招待

6月7日(土)、昨年に続き能登復興支援の一環として、「バスで行こう! 中本さんのレタス・小松菜収穫体験」を開催し、能登地域の40家族を招待しました。穴水町と七尾市にあるコープいしかわの配送センター発着の無料バスの中では、ビンゴゲームと、小松菜・レタスに関するクイズを行いました。畑では鎌を使って小松菜を収穫して家族での楽しい時間を過ごすことができました。



顔よりも大きなレタスを収穫

能登を笑顔に!
応援募金にご協力を

地震や豪雨の被害に遭った皆さまが笑顔になれる、取り組みに活用する支援金です。皆さまのご協力をお願いいたします。

宅配 受付期間: 10月1回まで 通常募金: 372811 ※1口 100円

OCR注文用紙の6ケタ注文欄に、右記の「6ケタ番号」と「口数」をご記入ください。
定期募金: 372846 ※1口 100円
定期募金は1度登録すると毎週募金になります。中止することもできます。詳しくはホームページをご覧ください。

今月の花

みんなの画像投稿コーナー

リコリス

—— 白山市 けいりんさん ——

生協で購入したリコリスです。去年は1本しか咲きませんでしたが、雨に濡れてもきれいでした。



あなたの写した
お花の画像募集!

9・10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。



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

生協はおいしいお菓子がいっぱい

生協のお菓子を箱で注文される組合員さん。いつも違うお菓子を注文されていて、どのお菓子がおいしかったかずっと聞いてみようと思っていました。今日の配達時にお会いできたので聞いてみると「やっぱり『コープクオリティ』シリーズは安定のおいしさ」「ボンデーナッツもおいしいね」「コープの『朝の応援食』シリーズのほうれん草ドーナツは焼きドーナツやしヘルシーでおいしいよ」など、次から次へとお気に入りの商品を教えていただきました。まずはドーナツを注文してみようと思います。

鶴来センター 菅原・館野・富陽・額地域担当 島田さん



ホームページ・SNSで宅配ブログを掲載しています。

