

# Refresh Time

## リフレッシュタイム

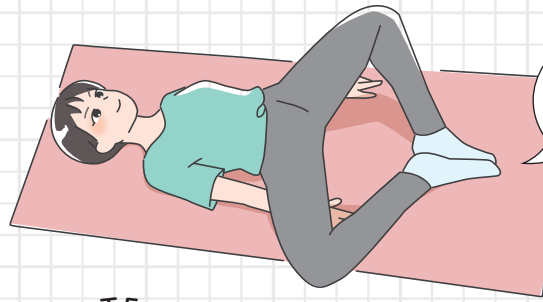
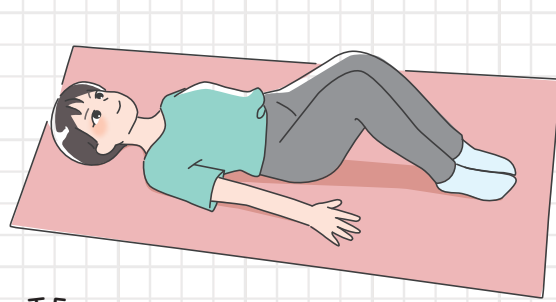
おうちでできるワンポイント体操

安田 詔子さん



ぐっすり眠れない、起きててもすっきりしない。こんな悩みはありませんか。睡眠の質を高めるヨガのポーズをコープいしかわ教え合い講師でヨガサロンBeing yoga主宰の安田詔子さんに教えていただきました。

## 横たわった合せきのポーズで睡眠の質を高める



足裏の位置は、無理に腰に近づけず、自分の気持ちのいい所を探りましょう。

骨盤が緩むと身体の緊張が取れます。膝は床までつかなくてもいいです。左右の膝と床の間に座布団を当てると安定します。

STEP

1

仰向けに寝て、両膝を立てる。背中をしっかりと床につけ、あごを引き、後頭部と首の後ろを床につける。

STEP

2

体の中心線の延長線上で両足の裏を合わせ、膝を左右に開く。

手の平を上向きにすると、胸が開きコチコチになっていた腕の付け根が緩んで、呼吸が深まります。

腰が反っていても頑張って下ろす必要はありません。呼吸をしていくうちに筋肉が緩んできます。重力に任せて体全体を床につける感じです。

### 何もしない時間も大切

日中、デスクワークや気遣いなどで縮こまっていた体の緊張感を緩めると眠りに入りやすく、睡眠の質も高まります。質の高い睡眠のために何かしなきゃいけないと思いがちですが、何もしない時間も大事です。寝る前に1分間、何もしないでゆったりと体を緩めましょう。

STEP

3

手の平を上向きにして45度ぐらいに広げる。そのまま1分間、ゆっくりと腹式呼吸をする。膝を閉じて元の状態に戻す。

# 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

(8月4日記)



## つながる力で能登を笑顔にミーティング開催

6月25日(水)、全国32の生協・2団体、111名がオンラインで「つながる力で能登を笑顔にミーティング」を開催しました。コープいしかわやパルシステム連合会、とやま生協など各生協が募金、ボランティアバス、農業支援、炊き出し、収穫体験など多様な支援を報告しました。能登の「今」の姿を知り、全国の生協が「これから自分たちにできること」を考えるつながりの場となりました。

## 全国の生協の支援の思いと能登をつなぐ「CO・OPのとnote」開設！

能登と全国の生協と地域の団体をつなぐかけはしとなるよう、「CO・OPのとnote」(SNS)が開設されました。コープの組合員・職員、地域の団体をつなぎ、災害支援の想いを共有します。応援をよろしくお願いいたします。



[https://note.com/coop\\_chiiki](https://note.com/coop_chiiki)

コープのつながりを復興の力に

地域とともに

## おなじみ会Ironにキッチンカー

7月9日(水)、「能登半島地震支援活動助成金」採択団体の1つで、輪島市南志見地区で活動している「おなじみ会Iron」をキッチンカーが訪れました。キッチンカーではミニパフェを提供し、近隣の家や仮設住宅などから30名の住民の方々が集まりました。住民の方からは「1年ずつ、少しずつ」という前向きな言葉も聞かれ、おなじみ会Ironの活動が住民の方々の心のよりどころとなっているようでした。



おなじみ会IronのInstagramにこの日の様子がアップされました



坂の上にある集いの場

## 第15回ボランティアバス

7月19日(土)、輪島市鳳至第1仮設団地にボランティアバスを運行しました。組合員と役職員19名が参加しました。最高気温35℃の熱中症警戒アラートが出る中での活動でしたが、ボランティアの皆さんが手際よくビビンバ丼を混ぜ、キッチンカーではアイスにフレッシュなフルーツを盛り付けてあっという間に220食のビビンバ丼、ミニパフェが完成しました。時間になると近隣の住民の方が集まってきて職員が「アイス、食べた?」と声をかけ、お渡しすると「あら、ありがとう。おいしいわあ」と笑顔が広がっていました。



冷たいミニパフェを食べながら、ビビンバ丼を受け取ります



分担作業でビビンバ丼が次々と出来上がります



みんなが笑顔になるミニパフェ



みんなで協力して、楽しかったです♪

- ミニパフェを味わっていた女性に「冷たいのうれしいねえ。うーん、しあわせ」と言ってくれてうれしかったです。ミニパフェがあることで、住民の方同士で輪になっておしゃべりしていたり、ボランティアとお話いただける機会になっていると思いました。
- 何回か参加していますが、いつもお世話してくれるコープ職員の対応がとても親切で温かく、私たち参加者と一緒に楽しんでいることが伝わり、いいなと思いました。

ボランティア参加者の感想

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

September

みんなの画像投稿コーナー

サボテン

— 羽咋市とうもろこしさん —

亡き父が育てていたものを、兄と私で分け、それぞれ大事に育てています。

あなたの写したお花の画像募集中!

11・12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

これからは生協で能登牛のおいしいお肉を

地震の後、それまで近所にあったお肉屋さんがなくなり、いつも珠洲から能登町までおいしいお肉を買に行っていたという組合員さん。その話を聞き、生協の冷凍の能登牛のお肉や商品をご紹介します。すると今日の配達時、「とてもおいしかった。これからは生協で能登牛のおいしいお肉注文できる」と大変喜んでくれました。

のとセンター 珠洲市地域担当 徳木さん



ホームページ・SNSで宅配ブログを掲載しています。

