

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

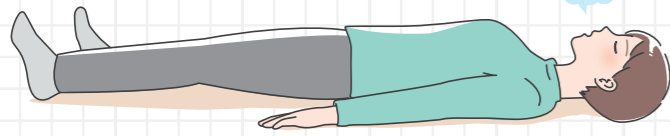
池田 由衣さん



骨盤はその人の生活習慣によって開いたり、左右差がでたりします。骨盤のゆがみを整えると骨盤が締まり、骨盤周りの血流が良くなり、体がぽかぽかしてきます。寝る前に行くと背骨の内側にある自律神経が調整され、眠りが良くなります。コープいしかわ教え合い講師で一般社団法人体力メンテナンス協会 体力指導士の池田由衣さんに教えていただきました。

寝る前の骨盤ケア

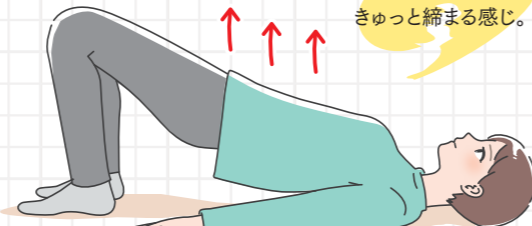
まずは骨盤を正常な位置に戻す。



STEP 1

仰向けに寝る。足幅は肩幅よりやや広めで、両手の平を下に向ける。鼻から大きく息を吸い、吐きながら体の力を抜く。

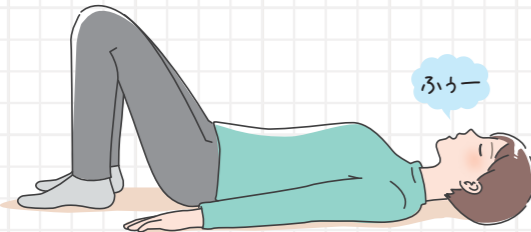
太ももやお尻の穴がきゅっと締まる感じ。



STEP 2

両足を立て、お尻の近くに引き寄せる。両手で体を支え、鼻から大きく息を吸いながら、骨盤をゆっくり持ち上げていく。首の後ろから膝までをぐっと持ち上げ、おへそを天井に向けるイメージ。

ふうー



STEP 3

息を吐きながら、首の後ろからゆっくり下ろしていき、全部床に着いたら息を吐き切って脱力する。②～③を3～5回繰り返す。

毎日または2日に1度、習慣化しましょう。起床時に行うのも効果的。スムーズに目覚められます。下垂した内臓を本来の位置に戻したり、お尻がきゅっと引き締まったりして、筋トレ効果も期待できます。
※骨盤を上げるとき、どこかに痛みを感じたら無理をしないようにしましょう。

今月の花

July

みんなの画像投稿コーナー

ガッツァリアダブルピンク

— 白山市 ヘビさんママさん —

6月頃から次々咲いています。父が植えたのですが、初めて咲きました。



あなたの写したお花の画像募集中!

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

これからもおいしい商品教えてね♡

担当地域が変わって初めての配達時、ある組合員さんとのごあいさつから、コープの「たまごスープ」の話になりました。「えっ?今まで担当さんから商品のおすすめされたことなかったんやけど、若林さんおすすめしてくれるの〜!!」と言われました。そして、「こうやっておすすめされたらうれしくて...これからもおいしい商品、教えてね♡」と、その場で「たまごスープ」をご注文いただきました。私もうれしいです!

古府センター 新神田・米丸・中央・押野地区担当 若林さん



ホームページ・SNSで宅配ブログを掲載しています。



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

コープいしかわは震災で被害に遭われた皆さまが日常の暮らしと笑顔を取り戻すその日まで、寄り添い続けていきます。組合員や全国の生協とともに社会の一員として取り組んだことを報告します。(6月11日記)



どこにいても安心して利用ができるように

組合員を探して仮設住宅を訪問

組合員の安否確認や、避難先の確認が取れていない組合員の所在確認を進めるため、仮設住宅を職員が訪問しています。また生活環境が変わりお買い物に不便を感じている方へコープの宅配が暮らしのお役に立てるようご案内しています。



5月30日(木) 能登町の仮設住宅訪問▶

コープのつながりを復興の力に

買って支える! じわもーで復興応援企画スタート

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「じわもー」で企画し、組合員にご利用いただくことで支援につなげます。それらの商品を集めた復興支援特集を6月1回に実施し、4,069名の方からご利用いただきました。



次回の特集は8月1回予定です▶



このマークが目印

地域ごとにも

輪島市の重蔵神社で大学生のボランティア拠点となる巨大テント寄贈

復興ボランティア活動の拠点となる緊急支援用テント2張を金沢大学に寄贈しました。建物の損壊で活動拠点となる場所が不足している奥能登で金沢大学などの学生がボランティア活動の拠点とするため、日本生協連、日本ユニセフ協会、コープいしかわ、日本生協連の物流子会社CXカーゴの4者が連携して寄贈することになりました。

5月11日(土)、輪島市の重蔵神社の駐車場で日本生協連や石川県ユニセフ協会、コープいしかわの役職員が40人余りの学生の皆さんとテントの設置を行いました。今後、学生ボランティアがこのテントを拠点に物資の配布や重蔵神社の復興支援などを行っていきます。



縦6m×横12mの大型のテントを設置。このテントは、大規模な災害発生時に学校の仮設教室などとして使用するために保管されていたもの▶

穴水町へのボランティアバス運行

6月から災害ボランティアセンターで組合員や役職員が日帰りで活動ができるボランティアバスの運行を開始しました。6月、7月には各2回、穴水町災害ボランティアセンターへ派遣します。6月8日(土)、13名の組合員と役職員が中型バスに乗って穴水町へ向かい、ボランティアに参加しました。



能登で初めてボランティアに参加しました。大きな家財を解体したり本や食器をバケツリレーで運んだりとみんなでいろいろな工夫をして作業しました。

被害を受けたお寺から家財やピアノを運び出す▶



災害ボランティアセンター運営支援

6月より2ヵ月間を目途に、毎週金曜日から日曜日の3日間、コープいしかわと日本生協連、全国の生協職員各1～2名が穴水町災害ボランティアセンターでの運営支援を行います。

穴水町災害ボランティアセンターにはいろいろなCOOPのピブスが▶



継続中

●野々市市の2次避難所へおにぎり50個を毎日お届け。おにぎりは米心石川様が製造・納品。野菜ジュースを提供。 ●金沢市が給与するみなし仮設用生活用品を「くらしと生協」で調達。 ●輪島市で避難者向け弁当約1,400食を毎日、各拠点まで納品。 ●粟津温泉の2次避難所の食事を毎日お届け。昼食はコープこまつ、夕食は小松センターから弁当を配送。 ●日本生協連のご協力を得て、仮設住宅の入居者へコープの調味料セットを本部職員が中心に支援体制を組んでお届け。

組合員ができることから復興支援に取り組む応援ボランティア登録募集中!

登録はこちら

