

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

橋本 明子さん



お腹の調子はいかがですか？^{あんらくぎ}ヨガの安楽座のねじりポーズで背骨に刺激を与え、健全な腸のぜんどう運動を促し、腸の働きを活性化させましょう。お腹の周りの筋肉に刺激を与えることで血行が良くなり、便秘の改善にもつながります。教えていただくのは、コープいしかわ教え合い講師でJABCマタニティ・産後ヨガ体操指導者の橋本明子さんです。

背骨を刺激して腸を活性化



- STEP 1** すねの真ん中で足を交差する。足首は90度にして、膝と同じくらいの位置に体から少し離して置く。
- STEP 2** 右手を右膝に置き、左手は体の斜め後ろに置く。
- STEP 3** 息を吸いながら右手で膝を押して後ろにひねる。このとき顔も左後方に向ける。後ろを向いたまま3呼吸をする。息を吸いながら正面を向き、息を吐く。

ポイント

- 息は止めずに 普段の呼吸で行うことを意識しましょう。横隔膜を上下させることで内臓を正しい位置に戻します。
- いつでも行えますが、食後すぐは避けてゆったりと行いましょう。

今月の花

September

みんなの画像投稿コーナー

ホテイアオイ

金沢市 しらさん

メダカの水槽に浮かべたホテイアオイ、涼しげな花色が好きです。



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

コポ丸便で喜んでもらえました

以前、移動スーパー「コポ丸便」に興味がある組合員さんに停留場をお伝えしました。今日久しぶりにお会いでき、感想もお聞きすることができました。「思っていたより商品が多くて、野菜もたくさんあった！その日はナスが安かったな。お刺身もあった。お総菜はエビフライを買ったわ！」と、とっても嬉しそうに話してくださいました。さらに、「行ったら『〇〇さんですね』って名前呼んでもらったわ〜！」と。コポ丸便を担当している職員の森田さんに一度だけこの組合員さんのことをお電話でお話しただけだったので、覚えていてくださって感謝です。



小松センター 山代地区担当 永谷さん

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。(8月15日記)



どこにいても安心して利用ができるように

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。これまでに9割を超える組合員の安否確認ができました。7月から週2回、宅配支援部の職員が集中的に仮設住宅訪問を行い、来年3月まで宅配料が無料となることなどをお知らせしました。



8月1日(木) 輪島市の仮設住宅訪問

地域とともに

いわて生協からのスポーツドリンクをボランティアセンターへ寄贈

7月19日(金)、いわて生協の支援を受けて、穴水町災害ボランティアセンターにスポーツドリンク720本を寄贈しました。スポーツドリンクは被災地支援活動に来たボランティアの熱中症予防などのために活用されました。



県内のみなし仮設入居者へコープのラップを寄贈

社会福祉協議会の職員がみなし仮設住宅訪問時の手土産とする、「 電子レンジにも強いラップ」500本を石川県社会福祉協議会に寄贈しました。



第3回 ボランティアバス

穴水町で活動するボランティアバスを運行し、組合員と役員が参加しました。「おすそ分けコーナー」が人気の「ボラまち亭」で入場者の案内をするグループと、ボランティアセンターへの依頼がないか訪問して尋ねる「ニーズ調査」をするグループに分かれて活動しました。



7月6日(土) 14名が参加▲

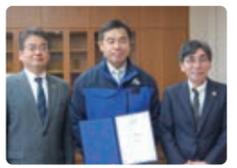
仮設に入れても皆さんの状況はまだまだなんだと痛感しました。継続した支援は必要だととても感じました。

登録はこちらから 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!

コープのつながりを復興の力に

災害義援金10億円を石川県に贈呈

日本生協連と石川県生協連は全国の生協から寄せられた災害義援金の贈呈式を6月28日(金)に石川県庁にて執り行いました。コープいしかわに寄せられた分を含め17億円以上の支援募金が寄せられており、この内の10億円を義援金として贈呈しました。贈呈式では日本生協連の土屋 敏夫代表理事会長から馳 浩石川県知事に目録をお渡しし、知事より感謝の言葉をいただきました。



左から、日本生協連 土屋 敏夫代表理事会長、馳 浩石川県知事、石川県生協連 大谷 学会長理事 ▲

能登の家族をサタデーとうもろこしに招待

地震の影響を受けた能登の組合員支援の一環として、大人気食育イベントの「サタデーとうもろこし」に44家族124名の親子を招待しました。七尾市発着で送迎バスを3台運行し、珠洲市、穴水町や七尾市から参加した家族にとって夏の思い出の一つとなりました。



7月27日(土) 生のとうもろこしを堪能 ▶

生協ひろしまからご招待 ピースナイター観戦ツアー

生協ひろしまでは毎年広島東洋カープ球団に協力を得て、広島から平和をアピールするピースナイターを開催しています。「被災された親子の思い出づくりとなれば」と10組20名の能登の親子が生協ひろしまよりピースナイター観戦ツアー(8月13(火)~15日(木))へ招待されました。平和を感じながら親子でナイター観戦やイベントを楽しみました。



グラウンドに降りて始球式を▲ 球場の垣根を超えて▲ 観戦に楽しめるサプライズも!

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寄贈・お届けしています。2月末から始まり、8月15日(木)までにのべ155か所、4,243世帯にお届けしました。● 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。● 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。8月末まで延長。● 輪島市で避難者向け弁当を毎日各拠点まで納品。8月から150食に変更。● 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。8月末まで延長。