

Refresh Time

リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイントケア

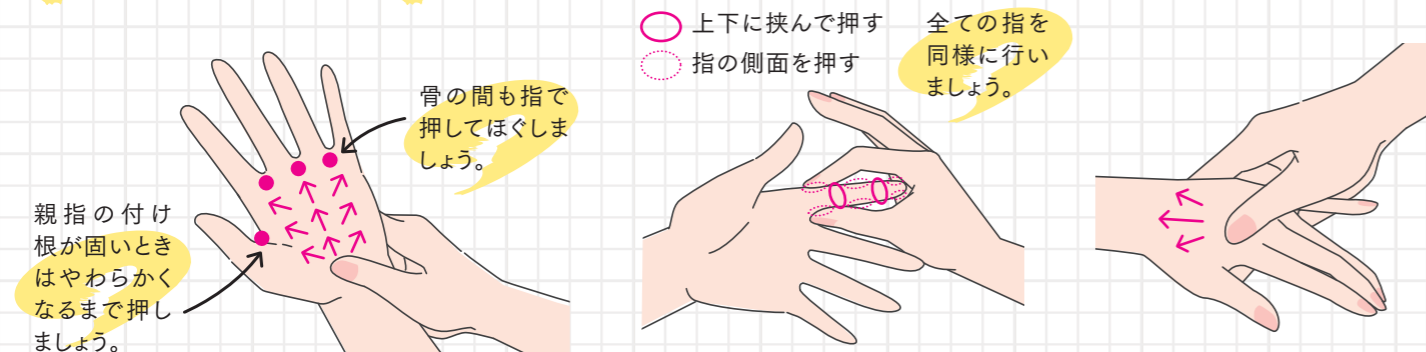


株式会社ウィルミナ
三塚 聡子さん

家事や育児、仕事で手が凝っていませんか？今回は簡単にできるハンドマッサージを株式会社ウィルミナの三塚聡子さんに教えてもらいました。ハンドマッサージでリラックスしましょう♪

全国の生協でスキンケア、メイク、パーソナルカラー、ベビーマッサージ、整顔マッサージの学習会をする大人気講師。人気の秘密は「講習を受けた人は必ず元気になって帰るから！」とのこと。

血流促進&リラックス



- STEP 1** 右手の親指で左手の手の平を手首側から指の付け根へ向けてこするように指押しほぐす。
- STEP 2** 指の付け根から指先に向かって親指と人差し指で軽い圧をかけながら押していく。関節と関節の間は指の側面を押し、関節は上下に挟んで押す。最後に指の先を上下につまんで軽く引っ張る。
- STEP 3** 手の甲の骨と骨の間を指の付け根側から手首側に向かって親指で軽く押しながら2回ずつ流す。反対側も同様に、STEP 1、2、3を行う。

今回使ったのはコレ！
スクワビューティ オイル
天然由来スクワラン100%の保湿オイルで、髪の毛からつま先まで全身のうるおいを守ります。

三塚さんからのメッセージ
日々の忙しさに追われる方も多いと思いますが、ほんのひと時でもハンドマッサージで非日常の時間を持ち、心を開放しリラックスして明日への活力へとつなげてください。

合谷を痛くないくらいの力加減で押すと頭痛や肩こり、イライラの緩和が期待されます。

今月の花 January

みんなの画像投稿コーナー

ほけ 木瓜

白山市 J1J1さん

以前お正月に飾ったのに2月に入ってもまだ頑張って咲いてました。



あなたの写したお花の画像募集中！

3・4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

仮設住宅での暮らしにも生協を

配送後に行った地域訪問で、最近新しくできた仮設住宅を訪問しました。そこでお会いしたとある方といろいろとお話し、定期登録ができる牛乳・パン・ヨーグルト・卵のご利用をしてくださることになり、生協にご加入いただきました。その方は仮設住宅の1人暮らしでいろいろと悩みもあるようでした。これから商品の提案を含めたくさんお話ししていきたいと思っています。



のとセンター 志賀町地域担当 北野さん

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

(12月13日記)



どこにいても安心して利用できるように

能登豪雨を受けて CO・OP共済お見舞い訪問活動

12月10日(火)と11日(水)に被害状況の確認や共済金の手続きをするCO・OP共済契約者訪問活動を行いました。輪島市、珠洲市を訪問しました。



地域とともに

輪島市 豪雨災害避難者へ生活必需品と朝食を提供

輪島市が9月の豪雨災害避難者へ給与する生活必需品の支援要請が輪島市からあり、日本生協連通販本部(くらしと生協)の協力を得て12月16日(月)から調達しています。また、昨年2月末から避難者用の朝食支援としてコープのパンや野菜ジュースを輪島市の災害支援拠点へお届けしています。豪雨災害により避難者が増えたこともあり、現在は日本生協連の協力を得て400食をお届けしています。

第9回 ボランティアバス

11月16日(土)、コープいしかわの組合員・職員20名と日本生協連のボランティアサークルから職員9名が参加しました。水害で家の敷地内や側溝にたまった泥をかき出す作業をする2グループと、ボランティア活動に使用する軽トラック10台を金沢から往復5時間かけて運搬するグループに分かれて活動しました。



土の庭に見えた場所も実はコンクリートの上に何センチも泥がのった土間でした。輪島塗を製造するための資材を置いていた場所らしく、水分を含んでいる所の泥は重く面積も広いので、依頼されたご夫婦2人では無理だと思いました。お話しする中で震災に加えての水害で大変な生活をされていると感じました。 **参加者感想**

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。12月13日(金)までの寄贈・お届け世帯数はのべ203カ所、5,291世帯。

コープのつながりを復興の力に

能登の保育施設に絵本寄贈

11月21日(木)と12月9日(月)、能登エリアにある15カ所の保育園・幼稚園に絵本20冊セットを寄贈しました。今一番読み聞かせたい絵本を選ぶ「みんなのよみかせ絵本大賞」(主催 日本生協連・コープさっぽろなど)の企画の一環として寄贈しました。絵本を寄贈された各保育施設では、読み聞かせを通して人気の絵本を1冊選んでいただきます。コープいしかわでは被災者支援としてこの企画に協賛し参加しました。



七尾市	小丸山認定こども園、袖ヶ江みなとこども園、ひかりのこども園、七尾幼稚園 七尾みなとこども園、あさひこども園
羽咋市	羽咋白百合幼稚園、千里浜保育園 志賀町 高浜保育園、志賀町立とぎ保育園
輪島市	まちの保育園、わじまみどり保育園、和光幼稚園、松風台保育所、院内保育所ひまわり

※羽咋市以北でコープ宅配を利用し商品を送達している保育園・幼稚園などへ案内し、主旨に賛同いただいた園へ寄贈しています。

コープいしかわプレゼンツ 能登復興応援ピースコンサート

11月24日(日)、コスモアイル羽咋にてオーケストラ・アンサンブル金沢の協力をいただき、コープいしかわプレゼンツ「能登復興応援ピースコンサート」を開催しました。「祈り、安らぎ、勇気」をテーマとし、コンサート冒頭には「祈り、そして光 一能登半島地震犠牲者の鎮魂として」が演奏されました。雄大な演奏と心に響く歌声に800名を超える参加者が聴き入っていました。会場が一体となり能登に心を寄せるコンサートとなりました。開催にあたって全国の生協から寄せられた支援募金を活用しています。



4生協共催 仮設住宅で炊き出し

生協ひろしま、コープやまぐち、コープおおい、コープいしかわの組合員や役員34名が輪島市・穴水町の仮設住宅で炊き出しを開催しました。11月28日(木)には輪島キリコ会館で、29日(金)には穴水町さわやか交流館プレートで、出来たての広島焼きや瓦そばなどご当地メニューと石川のプリンを仮設住宅にお住まいの方に振る舞いました。炊き出しの終了後には、コープいしかわのとセンターへ移動し、職員にも慰労を込めて広島焼きなどを振る舞っていただきました。



コープおおいのとり飯&とり天セットやコープやまぐちの瓦そば出来たてで喜ばれました▶



▲のとセンター職員も大喜び!