

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



石原 千春さん

いつの間にか眉間にシワができていませんか。眉間にシワができるのは、そこに筋肉が寄っているからです。眉間周りの筋肉をほぐして、シワを改善・予防しましょう。コープいしかわ教え合い講師でアロマセラピストの石原千春さんに教えていただきました。

眉間のシワ改善・予防



- STEP 1** 片手をおでこに置いて上に引っ張り、反対の手を眉間に置いて横方向にもみほぐす。
- STEP 2** 片手で眉頭を上下からつまみ10回程度もみほぐし、眉尻へ向かって同様に動かしていく。3往復したら、もう片方も行う。
- STEP 3** おでこの真ん中から生え際を通してこめかみに向かい、手指3本でくるくると回しながらほぐしていく。

力を加えず横に揺らしましょう。

目の疲れを取り、すっきり感にもつながります。

力を込めずに気持ちいいと感じる程度で。

やさしくなできるようにしてリンパを流します。

洗顔後、化粧水や乳液などオイル系の化粧品をつけてやさしくなでるようにマッサージしましょう。洗顔しながらマッサージをすると毛穴の奥に汚れを押し込んでしまうので、必ず洗顔後にを行います。

先生から 眉間のシワは1回で改善することはなかなかありません。毎日少しずつやってみましょう。しばらく続けると、そういえば最近気にならなくなってきたなと感じるようになってくると思います。

今月の花
March

みんなの画像投稿コーナー

桜と花嫁のれん号

中能登町 雪草さん



あなたの写したお花の画像募集中!

5・6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。

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

(2月10日記)



どこにいても安心して利用できるように

被災者支援 避難者支援 宅配料無料を期間延長 & 対象拡大

2024年2月より、奥能登3市3町の組合員、避難者と避難者を受け入れている県内全域の組合員を対象に宅配料を2025年3月まで無料としていました。昨年9月の奥能登豪雨災害もあり、復旧復興へ向けての長い取り組みが必要であることから、対象期間を1年延長しさらに3市3町以外でも罹災証明の交付を受けている組合員を対象に宅配料を無料とすることとなりました。対象条件の詳細について詳しくは3月2回のおすすめ情報便またはホームページをご覧ください。

地域とともに

じわもーるで復興支援特集

じわもーるでは2カ月に1回、能登半島地震で被災した生産者・メーカーを応援する復興応援企画を継続しています。2月1回のじわもーる能登復興支援特集では、5,597点のご利用がありました。これからも被災した生産者・メーカーの商品や能登の原料を使用した商品の特集し、組合員にご利用いただくことで地域経済の回復につなげます。



能登町ふれあい公社の「能登のブルーベリージャム」は復興支援特集で多くの方の目に留まったことで通常の3倍のご利用がありました▶

コープのつながりを復興の力に

全国の生協からプレゼント

昨年12月に全国の生協に向けて「能登の組合員家庭にメッセージ&プレゼントを贈ろう!」と呼びかけ、コープいしかわを含め24生協の組合員・役員から2,500点の手書きメッセージが添えられた商品が寄せられました。メッセージが付いた商品の詰め合わせセットは2月3日(月)の週からお届けしました。地域担当者から受け取った組合員は全国の組合員の気持ちを受け取り、つながりの力を感じていました。



▲プレゼントを受け取った組合員

コープデリ連合会生産者からのコシヒカリをお渡し 組合員の感謝のメッセージを生産者へ

コープいしかわが進める能登の復興支援活動のために、宮城県の実産者 黒澤様より「有機栽培米 宮城県産コシヒカリ」1kgを1,000袋、コープデリ連合会(本部:さいたま市 1都7県の生協の連合会)を通して寄贈いただきました。1月13日(月)より奥能登地域の組合員にお届けし、受け取った組合員は、温かい気遣いやおいしいお米に大変喜ばれ、案内文書の裏面のメッセージ欄で感謝の言葉がたくさん寄せられました。寄せられたメッセージは2月10日(月)、大谷理事長が宮城県へ行き、黒澤様、コープデリ連合会へお届けしました。



黒澤様(中央2名)へ感謝のメッセージをお届けしました▶

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。1月14日(火)までの寄贈・お届け世帯数はのべ207カ所、5,387世帯。
- 輪島市が奥能登豪雨災害避難者へ給与する生活必需品を日本生協連本部(くらしと生協)の協力を得て調達しています。また輪島市で避難者向けの弁当を毎日各拠点まで納品。現在300食を日本生協連の協力を得てお届けしています。



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

18年ぶりに再会して…

18年ほど前に別の地域で担当していた組合員さん。今はお引越して私が現在担当している地域にお住まいなのですが、生協の利用はやめてしまったそう。お話を聞いてみると、今は子どもたちも独立してやっと落ち着いたので、「生協の牛乳やウイナーは大好きだったし、またやるわ」と加入いただけました。娘さんも私の担当地域で家を建てたので紹介して下さることになり、あの小さかった子がもうお母さん?と感慨深い気持ちになりました。



湊センター 浅野町・小坂地域担当 桧垣さん

ホームページ・SNSで宅配ブログを掲載しています。

