

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

兵庫 美和子さん



パサつく、細くなる、薄くなるなど年齢とともに気になる髪。頭皮が硬いと新しい髪が生えにくくなります。頭皮を動かすことで血行を良くし、つややかで健康な髪を保ちましょう。こころ&からだの健康アドバイザーで、コープいしかわ教え合い講師の兵庫美和子さんに教えていただきました。

頭皮マッサージで健康な髪を保つ



片側ずつ行うと、頭皮が上がるのが感じられます。

STEP

1

親指以外の4本の指を頭頂部から少し下がった①のラインに当て、頭皮を頭頂部に向かってぐっと上げた状態で左右に動かす。②、③も同様に行う。反対側も同様に行う。

STEP

2

前髪の生え際に指を当て、頭皮を頭頂部に向かってぐっと上げた状態で左右に動かす。反対側も同様に行う。

STEP

3

耳の周りに指を当て、頭皮を頭頂部に向かってぐっと上げた状態で左右に動かす。指を移動させて耳の周り全体をマッサージする。反対側も同様に行う。

先生から

加齢や疲れにより頭皮はだらんと下がってくるので、元に戻すように、ぐっと中心に引き上げた状態で刺激を与えることが大切です。シャンプーの際もマッサージを意識してするといいですよ。顔のたるみが解消されるだけでなく、背中や腰、足まで血行が良くなります。

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

(4月8日記)



どこにいても安心して利用できるように

キッチンカー製作

1月から3月にかけてキッチンカーの準備を進めました。このキッチンカーはコープこうべの皆さまから能登半島地震からの暮らしの再建と被災地復興活動を支援するためにいただいた募金を活用しています。復興支援やサロン活動、コープ商品の紹介などに活用する予定です。1月上旬に基盤となるトラックが納車され、3月には内装工事や外装工事が進みました。



2月頃はピカピカの真っ白なトラック



3月には外装も完成!



内装工事完了! 車内にはシンクに電子レンジ、冷蔵庫も!



支援いただいたコープこうべのキャラクターコピーもいるよ



後ろ姿もかわいい

地域とともに

第11回ボランティアバスを運行しました

3月22日(土)に輪島市^{とうや}の稲屋仮設団地で、組合員と役職員9名のボランティアに参加しました。事前にチラシやポスターで地域の方へお知らせし、当日は熱々の豚汁や2種類の混ぜ込みご飯のおにぎりをふるまいました。11時頃には並び始める人もいて、12時には長い行列となりました。温かい食事をお渡しする中で「おいしかったわ」といった感想や仮設住宅にお住まいの組合員から「また来てね」などの声をいただきました。



大きな豚鍋に豚汁の準備



大きなおむすびを1人2種



多くの地域の方が来ていただきました



風の強い日でしたがみんな笑顔

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。4月2日(水)までの寄贈・お届け世帯数はのべ214カ所、5,706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通販本部(くらしと生協)の協力を得て調達しています。3月までの申請数(注文世帯数)は184件です。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90食を日本生協連の協力を得てお届けしています。

コープのつながりを復興の力に

能登半島地震支援活動助成金採択団体へ 目録贈呈訪問

能登の暮らしと地域の復興を支える活動を対象に全国の生協から寄せられた支援募金を資金として、被災者の暮らしやコミュニティの構築、被災地の子どもや高齢者への支援などの活動に取り組む団体が採択され、10団体へ合計296万円を助成しました。各団体へは2月には助成金をお渡ししていますが、3月から各採択団体を理事長が訪問し、目録を贈呈しています。



3月2日(日) 輪島市にて いしかわ家族面接を学ぶ会



3月14日(金) 金沢市にて 笑顔のこども食堂ネットワーク-GOHAN-



3月20日(木・祝) 珠洲市にて 外浦の未来をつくる会



3月24日(月) 金沢市にて スマイルフォース



3月30日(日) 珠洲市にて 正院町まちづくりワーキンググループ



4月4日(金) 能登町にて つながりマーケット実行委員会

今後も順次、採択団体を訪問します

今月の花

May

みんなの画像投稿コーナー

ハエトリグサ

金沢市 さとりんさん

購入して2、3年花が咲くこともなく。今年まさか、こんなにきれいなお花が咲くとは想像できなかったです。

あなたの写したお花の画像募集中!

7・8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

週に1回の生協さんがすごく楽しみ

ひとり暮らしの高齢組合員さんのお宅に商品をお届けした際、「週に1回の生協さんがすごく楽しみ」と言っていました。「年取ってからなかなか外に出なくなると人に会うこともなくなったから、週に1回担当さんとお話したり、おいしそうな商品が届いたりすることがすごく楽しみやし、うれしいんや」とのこと。週に1回顔なじみの担当者が配送に伺うことが生協の良さだと改めて感じました。

湊センター 千坂・小坂地域担当 岡野さん



ホームページ・SNSで宅配ブログを掲載しています。

