

## みんなのひろば



今月のテーマ

「私、コレを克服しました」

### 野菜嫌い

東京都杉並区 モモ 30代

偏食で、特に野菜が嫌いでしたが、歳を感じさせない先輩方が「30過ぎたら食べ物を作ると痛感する」としみじみ話すのを聞いて、とても説得力があったので、苦手なりにあれこれ工夫して野菜を食べるよう心掛けました。すると肌の調子がすこぶる良くなり、周りから「肌がきれいになったね」と言われるようになりました。野菜嫌い、克服して良かったです。

### 家事嫌い

埼玉県さいたま市 塚原美樹子 50代

38年かかって家事嫌いを克服しました。掃除・洗濯・料理・裁縫・子育てと、息つく暇もなく過ごしてきました。このころ、「どっせ

やるのだから気持ちを変えて、好きになろう」と、トイレ掃除も入るたびにしています。きれいになるとうれしく、もつときれいにしたいと思ひ、おいしくなあれと唱えながら料理し…。気持ちが変わっただけでこんなに毎日が明るく楽しくなるなんて、自分でもびっくりしています。

### 病を克服

東京都国立市 山村純一 40代

9年前、37歳のとき、脳内出血で倒れました。2カ月間意識がなく、意識が戻っても、字を書けなくなっていました。脳トレのため、クロスワードを毎日コツコツやりました。(今の一番の趣味です) 体にしびれはありますが、健康を取り戻し、こうしてお便りを書けるようにもなりました。家族の元へ帰ってこられたことが一番の幸せです。

東京都品川区 吉田佳世子 20代



### 人前が嫌い

千葉県袖ヶ浦市 えりり 20代

私がまだ小学生の時、国語の音読で顔が真っ赤になるほどのあがり症でした。でも友達に誘われ音楽クラブに入会し、人前で歌うことが好きに！ それからは歌うこともなりました。

東京都練馬区 永澤千恵子 30代



東京都日野市 トマトさん



楽しい投稿をお待ちしています



テーマトーク、身の回りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、12月号掲載用のイラスト、写真など、皆さんの楽しいお便りをどしどしお寄せください！

#### 応募方法

①郵便番号・ご住所 ②お名前(匿名、ペンネームを希望される方はそちらもご記入ください) ③年齢(掲載を希望されない方は未記入でお送りください) ④投稿またはクイズの答え ⑤今月号で良かったコーナーを一つ下記より選びアルファベットで明記し、今月号の感想を添えて、郵送・Eメールのどちらかで応募してください。

A.表紙 B.おすすめ!コープの商品 C.コーププラス D.こえにこたえてQ&A E.食育こ・ら・む F.コープで広がる、つながる G.みんなのひろば H.今月のレシピ

#### 郵送

〒336-8523  
埼玉県さいたま市南区根岸1-5-5  
コープみらい 広報誌編集係

#### Eメール

mirai\_kouho@coopnet.or.jp

投稿を掲載させていただいた方と、クイズ正解者の中から抽選で50人に、コープオリジナルほべたん図書カード(500円分)を差し上げます。

12月号テーマ  
広報誌『コープみらい』の  
こんなところが好き!

●締め切り

2017年10月10日 当日消印有効

※投稿文章は、内容を変えない範囲で修正させていただきます。  
※お寄せいただいたご意見などは、ご本人への確認なく『ハピ・デリ!』などに掲載させていただく場合があります。  
※写真・イラストは返却いたしません。  
※他の媒体への同時投稿はご遠慮ください。