

みんなのひろば



今月のテーマ

「私が改善したいこと」

早起き

東京都西東京市 かねごん 20代
早起きが不得意であることです。「早起きは三文の徳」と言うように、早起きをする则自分の時間ができると思います。2歳と2カ月の子どもたちが起きてくると何もできません。ゆつくりコープのチラシを眺める時間もできるかも。最近、朝食のために好きな食べ物を用意して、楽しみに起きるようにしています。

ゆとり

千葉県我孫子市 マッキー
何事もギリギリになってしまふことです。特に外出時に毎回慌てて出かけることが多いので、ゆとりを持って出られるようになりたいです！

片付け

千葉県船橋市 柿れいこ 60代
今の家に越してきて18年。引越してきたとき不用品を思い切って捨てたのに、今では各部屋のクローゼットが荷物でいっぱい。これではいけないと反省し、まずは近所のフリーマーケットに参加するため不用品の箱詰めを始めている。断捨離をして、スッキリした部屋で息子達家族がいつでも泊まれるようにしたい。今年から水曜日を片付ける日に決めて、ただ今実行中。

プラス思考

東京都府中市 まなみん 20代
何か悲しいことがあったとき、小さなことでもあれこれ深く考えすぎてしまふ。ちよつとしたことなら考え方をプラスにして前向きに生活していきたい。毎日が楽しく明るくなると思ふ。

「ありがとう」を自ら

埼玉県富士見市 P003 40代
日々の生活の中で感謝の気持ちを持ち、「ありがとう」を自ら発

信して相手に伝え、自分の周りの空気感・雰囲気をよくして、心地良さを振りまく。

怒りのコントロール

東京都八王子市 抹茶ケーキ 60代
ガミガミの母を卒業し、アンガーマネジメント(怒りの感情と上手に付き合ふこと)を習得したい。つい、いつものように怒ると、孫がびつくりして見えています。これじゃあいけないなあと思ふ、がんばってみます。

埼玉県久喜市 S.T. 60代



東京都三鷹市 あっちゃん



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、5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可) 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@coopdeli.coop
※商品や配達に関するお問い合わせについては、6ページ上段をご参照ください。

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。

5月号テーマ

健康の大切さを感じた出来事

●締め切り

2019年3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!』など他媒体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。