

組合員さんからの投稿コーナー
みんなのひろば

* 今月のテーマ *

「気分転換にはコレ！」

泥団子を作ること

東京都小平市 ゆっぴー 10歳
大きく、ツルツルですんごい
スペースの泥団子を作るとすご
くいい気分になります。泥団子
は、今も3年間サラサラの砂に
入れておいています。

一人カラオケ

埼玉県川口市 メシメッシ 50代
採点モードにして、全国の猛
者たちと孤独に、いや楽しく
戦っています。おなかから声を出
すのはいいですよ。

千葉県船橋市 こっちゃん 8歳



掃除と断捨離

埼玉県さいたま市 モグモグ 50代
まずは玄関、トイレ、皆が使
う所からキッチンの部分的な所
などやりやすい所を掃除しま
す。部屋も心もスッキリ、気分
転換に最高です！

サ活！

千葉県君津市 やまさん 20代
月に一度土曜の朝に、赤ちゃ
んの娘を夫に任せて一人サウナ
に。朝はお客さんも少なく、何
も考えず休憩イスでととのえる
時間が最高に気持ち良く気分転
換できる瞬間です。帰ってきて
からの家事育児のモチベーショ
ンが120%になります！

お酒を飲むこと

東京都中央区 なにわのエリック 40代
好きが高じてワインソムリエ、
日本酒・焼酎の唎酒師（ききさ
けし）の資格を取得しました。
チーズプロフェッショナルや
ジュニアオリーブオイルソムリ
エなどおつまみにまつわる資格
も取得したので、勉強しながら
気分転換もできて一石二鳥です。

アイスコーヒー

千葉県市川市 柿 30代
0歳育児中。赤ちゃんが昼寝
したときにアイスコーヒー。授
乳中なので、カフェインレスで。
赤ちゃんが起きている間はつい
自分の水分補給もおろそかにな
りますが、この一杯でほっと一
息＆気分の切り替えをします。

スイミング

埼玉県久喜市 PON 60代
週1回ですが、水の中にどっ
ぱり浸かるとストレスも流され
ます。昼間のスクールは60代は
若手。70・80・90代の先輩方が
ガンガン泳いでいます。歳を重
ねても、あんなに泳げると思っ
て勇氣が出ますし憧れます。

中国・韓国ドラマ

千葉県船橋市 かしわ餅 50代
中国ドラマや韓国ドラマ（ど
ちらも時代劇）を真剣に見るこ
と。字幕を追いながら、美しい
俳優さん、セット、衣装に見入
ります。どっぴりと物語の世界
にハマった後は気分爽快！ 気
持の切り替え完了です！

楽しい投稿を
お待ちしております

テーマトーク、身の周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！

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
今年一番笑ったこと

● 締め切り

2026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。

応募方法

①郵便番号・ご住所・電話番号 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
は無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下記より一つ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・Web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.特集
D.こえにこたえてQ&A E.コープの職員 料理にチャレンジ！
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

Web

こちらから
簡単に投稿・
応募できます！▶



Eメール：
mirai_kouho@coopdeli.coop

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

※商品や配達に関するお問い合わせにつ
いては、6ページ下段をご参照ください。