

今月のテーマは・・・
「冬の体調管理の仕方」

体を動かしてポカポカに

寒くなると運動不足になりがちなので、動く事をこころがけます。そして首、手首、足首を集中して暖かくなるように工夫して（ネック、レッグウォーマー使用）それ以外の体を包む部分はなるべく薄着にして動きやすいようにします。血行を良くする為、免疫を上げる為です。

むつ市 M・Aさん

冬の乾燥と寒さで体調は崩しがちですね。体を動かす機会が減ることが多いので、意識して体を動かすことと、体があたたまる具沢山の鍋料理で冬のりをきりたいです。外出できない時はヨガ動画をしながら、ヨガとストレッチもいいですね。

七戸町 月見草さん

モコモコくつ下、首、お腹、足首を温める。冬に限らず食事と運動に限る!!ですね。冬は加湿が大事!!

むつ市 M・Oさん



節約も大事

灯油の価格を考えると頭が痛くなる、とにかく節約に徹したい。バランスの取れた食事、睡眠が一番かな。自分に合っている枕を使用するとぐっすり眠れます。首を暖めていると身体がポカポカしてきます。後はマスク、手洗いがいを忘れず、これからも続けて行く生活が大事だと思います。

中泊町 C・Yさん

バランスよく温める

昔(と言っても小さかった時)と違い、外は寒くてもいざ室内は暖房がきいている現代ではコートをぬいだ時の厚着はさけています。昔はセーターの下に下着重ねたりしてました。小さい時映画やテレビの中で、冬なのに家の中でうす着、半袖、又東京の子が半ズボンなどを見て驚いてたのに。今、体調管理は室温、外気の温度に合わせてくれるようはおったり厚着したり出来る格好に気をつけています。

八戸市 まさ奴どすえーさん

身体を冷やさない

とにかく冷えないように!!ですね。若い頃は何も考えず冬でもミニスカートとか平気ではいていました。が、今や冷える格好なんでもっての他!!特に下半身を冷やさないように気を付けています。お洒落よりも健康...です...

八戸市 Y・Kさん

寝ている間も注意!

ねている間に口呼吸になっていて朝起きるとのどが...ということがあり、うすい生地の手拭きタオルをつけて寝ています。それからのどのイガイガはあまりなく、痛みが出てからでもその布マスクを水でぬらしてからつけて、寝るとのどの痛みが和らぎます!!

むつ市 おにたろうさん



健康な体を保つ

わたしと主人の年齢を合計すると122才。葉とは無縁の夫婦です。2人とも健康な体の原点は、オーガニック食材を使った食事といろいろな趣味(ちなみに主人はマラソン・ボーリング、わたしはスイミング・エレクトーン演奏など)を楽しむことです。「冬」だけでなく、季節を問わず自然に心身ともども体調管理されています。

三沢市 M・Hさん

体温調節に気を付ける

「体温調節」が大切になってくると思います。よく言われるのが「首」がつく所を温めると体全体が温まるという事です。しかし場所が変わると急に暑くなったりして、難しい時があります。そんな時のために、手首の内側には薄いアームウォーマーをしたり、首まわりにはストールを巻いたりして、いつでも取りはずしが出来る状態にしています。

八戸市 N・Kさん

冬の体調管理よく寝ること。風呂上がりはしっかりと靴下!体を冷やさないこと。ここ数年、湯たんぽを愛用しています♡温かくておススメです。

八戸市 S・Kさん

食べ物にちよつとプラス

食で心がけていることは、温野菜サラダ。ヨーグルトはちよつとレンジでチンして。コンスープとココアには、おろししょうがを少々。鍋には、キノコと野菜をたっぷり。運動では寒さの中の散歩は苦手なので階段上り下りをします。

むつ市 H・Yさん

冬は、身体を温めるために、紅茶にハチミツを入れて飲んでます。風邪気味の時は、生姜を入れたりもします。生姜が無い時は、練り生姜のチューブを入れる時もあります。生姜ハチミツ紅茶を飲めば、寒い冬もバッチリです。

むつ市の組合員さん

2月号のテーマは

青森県の知りたい郷土料理
青森県の教えたい郷土料理
です。

おたよりなどで、郷土料理のリクエストを頂くことがあります。11月号の「けいらん」もその一つです。今回は、作り方を知りたい青森県の郷土料理と、逆に他の人にも教えたい郷土料理をテーマに募集します。教えたい郷土料理については、レシピも教えていただけると幸いです。

氏名(よみがな)・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、ご応募ください。〆切は12月20日(消印有効)です。ご投稿お待ちしております。

*今回の「組合員の交流コーナー」は、皆さんからの投稿「はばたき」レポートさんからの協力で、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございました。

宛先 おハガキの場合、〒038-0012 青森市柳川二丁目4-22 コープあおもり本部 広報担当宛て Eメールの場合は、habataki@coopaomori.comまでお寄せください。パズルの応募と一緒に投稿もお待ちしておりますので、よろしく願います。



はばたき宛て
メールフォーム
こちらからも
投稿できます。