組合員の交流ページ

今月のてーまは…

自分の心と体を健康に保つ方法

今月のテーマは、「自分の心と体を健康に保つ方法」です。
冬は、病気にかかりやすいだけではなく、他の季節よりも寒さによるストレスが、心にも体にもかかってくる季節です。そこで、心と体を健康を保つ方法を皆さんに聞いてみました。

家族が多いので寝るのも遅くなることがあり、ストレスがたまり気味です。パズル誌を解いたりするのが好きなので、それが少しはストレス発散になっているかも。皆さんに、どんなストレス発散があるのか聞いてみたいです。
つがる市のM・Yさん

◆医食同源
生姜と黒にんにくを食べるようになってから風邪を引かなくなりました。年を重ね、生活習慣病が怖いので、良いと聞いたことは実践しています。野菜から食べる。納豆は夜食べる。きのこ、海藻、青魚。ストレスを感じたら好きなカフェオレを飲んだり、チョコレートを食べたりして、まったりする。運動は三日坊主ですが、食事は簡単に継続出来るので、これからも続けようと思っています。
むつ市のY・Sさん

◆笑えばスッキリ
ストレスを溜めないように、息子と娘とバカ話をして大笑いします。それまでイライラしていた事やムカついていた事をすっぱり忘れて気分すっきり!!そしてぐっすり寝ればストレスはどっかへ飛んで行きます。やはり毎日笑顔が良いですね。
八戸市のY・Kさん

◆前を向いて！
年齢と共に私は、変形性ヒザ関節症となり、今は週に一度整形外科への通院、リハビリに励んでいます。『どうして私はこんなことになったのか…』と悩むことはしない、と還暦を迎えて心に誓いました。年と共に話をする相手が限られてきます。そんな時にコープのはばたきは心を晴れやかにしてくれます。紙上に笑顔があふれています。私も目指します。
南部町の「マバ」さん

◆小さな楽しみを大事に
あまりくよくよせず、日々小さな楽しみを大事にしています。好きなテレビドラマを見たり、大好きなフラワーアレンジメントを楽しんだり、読書をしたりと、自分の時間を大事にしています。コロナ禍の時代だからこそ、自分の時間を大切にしたいですね。
青森市の「ふらわー」さん

◆自分のルーティン
こんな時だから…ついついのんべんだらりとすごしてしまいがちなので、ルーティンを自分に課しています。朝はラジオ体操（ラジオの時間にあわせます）、午前中に洗濯を終え脳トレ。3食ほぼ決まった時刻に食べます。栄養バランスの良い献立が出来た時は写メを撮り、にんまり…。一日の終りに家計簿をつけ、次の日の予定をメモにしたため、湯たんぽを準備。少し早めに布団に入り一日の疲れをとります。日々の変わらない日課が心と体の健康の元かな…。
板柳町のM・Nさん

◆食べることは基本です
まず食べます。空腹は毒です。エネルギー注入して、ひと息つくことで心体共に落ち着く気がします。健康に保つというより、悪くならない方に注力することです。
弘前市のM・Mさん

◆気負わず割り切っています！
現在、血圧で通院しながら毎日すこしのウォーキングをしながら、なんとか健康に過ごそうとがんばっています。特別な運動もしていないので、現在の体調の維持ができればいいと、あまり気負いこんで考えないようにしています。精神面での安定も健康には大事なことだと思います。（自分にあまいと思いますが気にかけてもしかたがないことだとわりきって）
今別町のS・Tさん

◆キッチリ、息抜き
自分の好きな事や物を見つけて、それに囲まれて過ごす自分時間ですかね!?老犬ですが、15歳の柴犬との生活で癒され、好きな作家さんの本を読み、好きな花や植物にかこまれている事が、自分を平常に保ってくれているかなと思います。もちろん、家事の空き時間を利用しての事ですが…。
三沢市の「トムトム」さん

◆家族が元気と活力の源です！
毎日、起床、食事、就寝の時間はほぼ決まっており、食事は野菜を多めに、栄養のバランスも考慮し、家事、運動（散歩を兼ねた買い物、教室）花壇や生花など趣味の絵を描いたりし、教室の仲間との会話で、刺激をもらっています。好きな脳トレは、コロナ禍になってから多くなりました。なによりも、家族と子ども、孫達が元気で過ごしている事が、私の毎日の元気と活力になり、笑って過ごせる事です。そして、好きな事をさせてくれる家族がいる事です。感謝!!
八戸市のM・Iさん

◆呼吸法
4・4・8呼吸法を実行しています。ストレスに良いそうです。先日、美容室で観た週刊紙の記事にも世界の呼吸法が載っていました。呼吸により、ダイエットも出来るとありました。呼吸って大事なんですね。口呼吸はよくないみたいですよ。
中泊町のT・Yさん

◆できることをしています。
寒くなりましたので、早朝散歩は休んでいます。NHKの5分体操（午前と午後）をできる時はします。台所のテーブルのまわりを両手を大きくふって、ぐるぐるまわっています。
八戸市の組合員さん

◆週一の楽しみ
今は市のイベントでナイターテニスがあり、体を動かしたくて興味本位で参加したらハマってしまいました。ラケットも買ったし、打つのがとても楽しいし、リフレッシュになっています。週1の楽しい健康的な息抜きになっています。
むつ市のM・Sさん

◆私の心得
心について…くよくよ考えたりしない。のんびりした気持ちで過ごす事。体について…よく動く。エレベーター、エスカレーターを使わない。歩いて階段を登る。寒くなると家に居る事が多くなった時は、ストレッチなどの体操を少しだけ取り入れる。
むつ市の組合員さん

◆軽い事でも
少しの運動とストレスをためずに生活することですね。激しい運動は絶対に無理なので、たまにするウォーキングやストレッチなどをして、なるべくイライラせずに生きていきたいと思っています。
青森市のK・Nさん

◆続けることが重要です。
日々、穏やかに健やかに…というのが理想だとは思いますが、なかなかそうもいかないのが現実。そんな中、何気ないことですが、私にとって、毎日家族と会話を交わすことが、心の健康を保つことにつながっている気が。主人とは、出勤前、コーヒーを飲みながらや晩ご飯を食べながら。次男とは、高校への送り迎えの車内で。二十歳になった長男とは、特に晩酌をしながら。いつも他愛のない話ばかりですが、たまにはグチを、時には悩み事の相談をしたりしてストレス発散！そして体の健康のためには、毎日運動！…と言いたいところですが、実際はままならず。そこで、なるべく心掛けているのが、NHKのテレビ体操。インストラクターを真似て一つ一つの動作を意識しながら体を動かすと、5分で全身がほぐれてリフレッシュ！様々な体操バリエーションがあるのも楽しみの1つになっています。どちらも、お金のかからない私の心と体の健康法。だんだんグチを聞いてくれる家族は、家を離れて減っていきそうですが…せめて主人とは仲良く（笑）これからも健康法を続けていけたらと思います。
六戸町「くまうままま」さん

はばたき4月号のテーマは
「あなたの好きなコープ商品は何ですか?」です。
皆さんの好きなコープ商品とその商品の好きなところや使い方を募集します。
氏名（よみがな）・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、下記の宛先までご応募ください。

＊今回の「組合員の交流コーナー」は、「はばたき」レポーターさん、および、「はばたき編集委員会」のメンバー等にご協力（寄稿、投稿）をいただき、紙面を作成しています。
◎宛　先　〒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　◎締切日　2月22日（消印有効）